A testnevelés tanítása

XXII. ÉVFOLYAM
1986 | 1
A MŰVELŐDÉSI MINISZTÉRIUM
MÓDSZERTANI FOLYÓIRATA

Boros Jenő felvétele

Felelős szerkesztő:

Nagy Sándor

Szerkesztő bizottság:

Dr. Baksa László
Dr. Burka Endre
Gyenge József
Dr. Nagy György
Pádár Károly
Dr. Székely Gabriella
Dr. Szigeti Lajos
Dr. Takács Ferenc
Ujj Magdolna

Rovatvezetők:

Dr. Andor György (Sport és nyelv)
Dr. Csider Tibor (Gyógytestnevelés)
Somorjai László (Riportok)
Szentgyörgyi Zoltán (Ötletek, újdonságok)
Lovas Albert (Képanyag)

E számunk szerzői: Dr. Andor György nyelvész, Bp.; **Dr. Bóra Ferenc** főiskolai docens, Kaposvár; **dr. Fejérdy Gáborné** gyógytestnevelő tanár, Bp.; **Fülöp Dezső** testnevelő tanár, Leninváros; **Balázs Olivér** testnevelő tanár, Bp.; **dr. Gergely Gyula** osztályvezető, Bp.; **Nagy Sándor** testnevelő tanár, Leányfalu; **Spilák Józsefné** testnevelési és sportfőelőadó, Zalaegerszeg.

TARTALOM

Andor György: Amit az ember nagyon szeret, azt nem győzi csinálni. Beszélgetés dr. Burka Endrével 1

Dr. Bóra Ferenc: Dr. Kemény Ferenc a sport és a békemozgalom nagy egyénisége (A békeév jegyében) 7

Nagy Sándor: Úszástanítás a középiskolában 9

ISSN 0563—2021

Szerkesztőség: Országos Pedagógiai Intézet, 1046 Budapest VII., Gorkij fasor 17—21. Postafiók 33. Telefon: 211—200 — Kiadja a Tankönyvkiadó, 1363 Budapest V., Szalay u. 10—14. — A kiadásért felelős a Tankönyvkiadó igazgatója — Terjeszti a Magyar Posta. Előfizethető a hírlapkézbesítő postahivataloknál és a Posta Központi Hírlap Irodánál (postacím: Budapest V., József nádor tér 1. — 1900) közvetlenül vagy postautalványon, valamint átutalással a KHI 215—96162 pénzforgalmi jelzőszámra. Előfizetési díj egész évre 42,— Ft — Egyes példányok beszerezhetők a Budapest V., Bajcsy-Zsilinszky út 16. sz. alatti hírlapboltban.

Példányonkénti eladási ár: 7,— Ft

Universal Nyomda, Eger. 86 1878 4650 pld.
Felelős vezető: Hangácsi József

Amit az ember nagyon szeret, azt nem győzi csinálni

— Beszélgetés dr. Burka Endrével —

— Hogyan kezdődött a pályád?

1925-ben születtem Jászberényben. 1944-ben felvettek a Testnevelési Főiskolára, de a háború miatt valójában csak 1945-ben kezdtem meg tanulmányaimat. 1949-ben Nagykőrösön lettem tanár.

— Milyen volt a Testnevelési Főiskola a felszabadulás után.

Ideiglenes állapotok voltak. Sok volt a romos épület, az első munka a romeltakarítás volt. Rendkívül jó közösség alakult ki. A főiskolások között alig volt igazán jobboldali beállítottságú, inkább az angolszász orientáció volt jellemző. Tehát a német megszállás alatt alapvetően progresszív nézeteket képviseltek. És ők a harcok után vissza is jöttek a főiskolára. A mostani díszterem volt az aula, akkor a mi mindenes termünk. Voltak itt előadások, esténként itt jöttünk össze, beszélgettünk. Állt a teremben egy zongora, valaki mindig játszott rajta. A klub szerepét is betöltötte az aula. Ennek nagy közösségformáló ereje volt. Tehát talán elsősorban a rossz körülmények hoztak össze minket. Aztán jöttek a koalíciós idők, a fordulat éve. Ekkor már rendkívül kiélezett helyzetek is előfordultak. Differenciálódott az emberek beállítottsága. Ez viszont emelte a szavak, a tettek jelentőségét, ott tényleg feketén-fehéren kellett megnyilatkozni. Kitűnő volt a tanári kar is, például Dr. Hepp Ferenc, Kerezsi Endre, dr. Bácsalmási Péter, dr. Koltai Jenő, dr. Zibolen Endre és mások tanítottak. És nagyszerű szakembereket képeztek. Kollégám volt például — rangsor nélkül, ahogy a nevek hirtelen eszembe jutnak — Sipos György és Szíjj Zoltán, későbbi tanszékvezetők, Kiss István, a kor legjobb öttusázója, aki még mérnöki diplomát is szerzett, a válogatott futballkapus Henni Géza. Nagy György ma is egyetemi tanár a Testnevelési Főiskolán. Aztán dr. Csanádi Árpádot, Csanádi Ferencet, Páder Jánost is meg kell említeni — mindenki felsorolása hosszú listát eredményezne.

— Miért választottad a Testnevelési Főiskolát?

Hazudnék, ha most valami különös érdeklődésről beszélnék. A szüleim is meglepődtek a választásomon, ők azt várták, hogy műszaki pályára megyek. De a mai napig sem bántam meg, hogy ezt a foglalkozást választottam. Hallatlanul izgalmasnak, érdekesnek tartom. Teljes életprogramot tud adni az embernek.

— Milyen belső motiváltság segített a döntésben?

Érdekelt, tetszett, vonzott. Biztosan közrejátszott gimnáziumi tanárom, Szántai József egyénisége is. De alapvetően nem tudom megindokolni. Sohase gondoltam más pályára.

— Sportoltál-e valaha valamit komolyabban?

Igen. A gimnáziumban tornából voltam erősebb, de azért nem voltam igazán tornász. A főiskolán szakképzésként teniszeztem és vívtam. Teniszben versenyeztem is, vívásban nem. Viszont versenyeztem kalapácsvetésben, ebben még főiskolai csapatcsúcsot is értünk el. Amikor a nagykőrösi tanítóképzőbe kerültem, akkor versenyszerűen kosaraztam. Tehát több, egymástól nagyon különböző sportágat műveltem, de egyiket sem élsportszinten, hanem jó közepes versenyzői színvonalon.

— Eredményeid?

Kalapácsvetésben a másodosztályúak között egyszer az év legjobbja voltam. Kosárlabdában eljutottunk a megyei osztályozókig, tehát későbbi NB I-es csapatok vertek ki minket.

— Ma sportolsz-e rendszeresen?

Igen. Van otthon súlyzóm, leginkább kondícionáló tornát végzek. Meg ami fizikai munka adódik, és ez nem is kevés.

— *Későbbi pályád szempontjából hasznos volt-e egykori versenyzésed?*

Igen, azt hiszem: a kettő valahogy együtt jár. Ha nem lettek volna elfogadható — nem különösebben jeles — eredményeim, ha nem lett volna sikerélményem a sportban is, akkor nem lettem volna jó tanár, akkor valószínűleg kevésbé érdekelt volna a pályám. A kettő feltétlenül összefügg, még akkor is, ha a sport a testnevelőnél lehet csak hobbi is, mint ahogy nálam a műszaki érdeklődés volt.

— *Meddig tanítottál Nagykőrösön?*

Nem sokáig. 1952-ben jöttem el, de a tanítást nem hagytam teljesen abba, mert 1979-ig a műszaki egyetem testnevelési tanszékén a heti 6—8 órám mindig meg volt. Bár főállásomban nem egyetemistákkal foglalkoztam, de itt, a tanításnál keresztmetszetet kaptam a középiskolás tanulók felkészültségéről. Igaz, az egyetemen szelektált társaság volt, de a teljesítményingadozásokat, a felkészültségbeli eltéréseket tetten lehetett érni. S ez megóvott attól, hogy légvárakat építgessek. Ha az ember teljesen elszakadt a tanítástól, a „légvárépítés" veszélye mindig fennáll.

— *Kiket volt könnyebb tanítani? A kicsiket vagy az idősebbeket?*

Az egyetemistákat könnyű volt tanítani, mert majdnem végig az érdeklődés szerinti sportágra jelentkezhettek a hallgatók. Aki úszni akart, az úszott, aki kosárlabdázni, az a kosárlabdaterembe ment. A legnagyobb élményt az alsó tagozatos gyermekek nyújtották. Egyszerűen azért, mert ők voltak a leghálásabbak minden játékért, minden mozdulatért. Ha kiléptem az udvarra, már öt gyerek csüngött rajtam. Ezt az élményt egyszerűen nem lehet elfelejteni, függetlenül attól, hogy ez szakmailag kielégített-e vagy sem. De engem úgy is kielégített.

— *Hová kerültél Nagykőrösről?*

A Pest Megyei Tanácsnál töltöttem egy évet. Ezután a Művelődési Minisztérium sportosztályára kerültem. Ez 1952 nyarán történt. Itt elsősorban az általános iskolai testnevelés tartozott hozzám, de volt olyan időszak is, amikor a főiskolai-egyetemi testneveléssel kellett foglalkoznom. 1956 márciusában kikért a Pedagógiai Tudományos Intézet, s ettől kezdve lényegében egy helyen töltöttem el szolgálati időm nagy részét: a PTI-t 1962-ben összevonták a Központi Pedagógus Továbbképző Intézettel, így alakult meg az Országos Pedagógiai Intézet, ahol 1979-ig voltam.

— *Itt mi volt a munkád?*

Az OPI átvette a továbbképző intézet struktúráját, így tanszéki rendszer volt. Engem a testnevelési tanszék vezetésével bíztak meg. Elsősorban az iskolai nevelést-oktatást meghatározó dokumentumokat dolgoztuk ki, s ezekhez módszertani segédanyagot készítettünk. Ezek szolgálatában szerkesztettem A testnevelés tanítását is. Mindez közvetlenül kapcsolódott a pedagógusfelkészítéshez, a továbbképzéshez. S ha lehetett — ez akkor is csak pénzen múlott —, akkor kutatómunkát is végeztünk.

— *Milyen területeken folyt kutatómunka?*

Alapvetően az aktuális feladatoknak igyekeztünk eleget tenni. Fontos terület volt az oktatásmetodika, de rájöttünk, hogy nagyon körülhatárolatlan a testnevelés fogalma. Tehát meg kellett határoznunk tantárgyunkat. Meglehetősen tisztázatlan volt a testnevelés mozgásanyaga, ennek eredete. E kérdés vizsgálata szükségképpen elvezetett minket a játékelmélethez, a későbbiekben ez volt a meghatározó. Evvel párhuzamosan végeztük a neveléselméleti értelemben vett testi nevelés kimunkálását is.

— *Mindezeken belül — a tanszék vezetése mellett — te mivel foglalkoztál elsősorban?*

Elsősorban tantervelmélettel, s éppen a tantervelméleti kapcsolatok miatt a hatvanas évektől egyre inkább a játékelmélettel. A neveléselméleten belül pedig a testi neveléssel.

— *Mi a játékelmélet?*

Nagyon érdekes dolog. A pszichológia a tevékenység három dimenzióját különbözteti meg: a játékot, a tanulást és a munkát. Egyértelmű, hogy ebben a totalitásban a sport a játékhoz tartozik.

Ugyanakkor az ötvenes évek végén, a hatvanas évek elején bekövetkezett teljesítményrobbanás miatt egyre inkább arra hajlott a sportszakmai közvélemény, hogy ne játékként fogja fel a sportot, hiszen a sport nagyon komoly munkavégzést is jelent. Sportmunkáról, edzésmunkáról beszéltek, beszélnek ma is. Ugyanakkor a kibernetika, a játékelmélet állandóan a sporthoz nyúlik vissza. Georg Klaus, akinek kibernetikai kézikönyve nálunk is ismert, példái között mindig a sportra utal. A sportok, akárcsak a játékok (mint a kibernetikai, elektronikus játékok is) nagyrészt stratégiai játékok.

— *1979-ben elmentél az Országos Pedagógiai Intézettől.*

Igen, megtisztelő feladatot kaptam: a Testnevelési és Sporttudományos Tanács újraszervezését, s ott a titkári teendők ellátását. Így kerültem az Országos Testnevelési és Sporthivatalhoz, egy önálló szervezeti egységbe. Mert maga a tanács tulajdonképpen az OTSH elnöke tanácsadó testülete. Döntéselőkészítéssel, kutatásirányítással és -finanszírozással foglalkozik. Általában a tudomány fejlesztésével kapcsolatos feladatok hárultak ránk. Másutt is folytak kutatások, a tárcaközi összehangolást viszont mi végeztük. Az Egészségügyi Minisztérium is támogat sportegészségügyi kutatásokat. Azt ők tudják, hogy egy kutatás orvosbiológiai szempontból érdekes-e vagy sem, de azt már nem tudják, hogy a sportnak használ-e a téma feldolgozása. Hasonló a helyzet a Művelődési Minisztériummal vagy az OPI-ban folyó kutatásokkal. A kutatások időszerű és fontos összehangolására is kellett vállalkoznia a TSTT-nek. Nehéz körülmények között kezdtük meg a munkát. A korábbi szervezet — szerkezeti okokból — elhalóban volt, tehát újjá kellett szervezni. Ez nem csupán azt jelentette, hogy újra működjenek az eddigi bizottságok: tematikus változtatásokat is végre kellett hajtani. Régebben tudományági bizottságok voltak (például pedagógiai), mi viszont tematikus bizottságokat szerveztünk (versenysport, sportegészségügy, ifjúsági és tömegsport). Tehát komplexen fogtuk fel a bizottságok munkájának a tartalmát. Hogy ez jó vagy nem annak megítéléséhez öt év munka kevés. Úgy tűnik: ha jól működtetik ezeket a bizottságokat, akkor nagyon hasznos tanácsadó és döntéselőkészítő szervezetek lehetnek. Nem áll fenn a tudományági elfogultság veszélye. Az egyoldalúság.

— *Tehát a TSTT szervezése és vezetése volt a feladatod?*

Én voltam a titkár, az adminisztrációba tartozó személy. A bizottsági tagok másutt dolgoztak. Fontos feladatom volt a főhatóságokkal (MTA, MM, Eü. M.) való személyes kapcsolatteremtés. Az elnökségnek tagjai voltak a megfelelő, magas beosztású, a kutatásirányításban dolgozó szakemberek.

— *1986 január elsejétől nyugdíjas vagy. A Testnevelési Főiskola díszdoktorává választott, a Magyar Diáksport Tanács A testnevelés és a diáksport fejlesztéséért emlékplakettel tüntetett ki.*

Igen. Bár a munkát nagyon nehéz mérni. Az egyik oldal az, hogy én menynyit dolgoztam. Azonban a munka menynyisége nem függ szorosan össze a hatékonysággal. Én magam nagyon nehezen tudnám lemérni, hogy mennyit is tettem valójában. Az volt az érzésem, hogy az a koncepció, amelyen munkatársaimmal dolgoztam, mintha ellenállásba ütközött volna. Ez kicsit el is kedvetlenített. Így meglepő fordulat volt a díszdoktorrá avatás.

— *Nem azért érzed így, mert túlságosan szerény vagy?*

Azt hiszem, hogy talán nem.

— *Milyen terveid vannak?*

Több ajánlat is érkezett nyugdíjas koromra. Valószínűleg azt fogom választani, amelyik kedvenc témám, a játékelmélet további tanulmányozását segíti. Ha pedig nem szegődöm el, akkor könyvtárakba járok, és időnként írok egy-egy tanulmányt.

— *Tudományos munkáid?*

Sok helyre írtam, főleg A testnevelés tanításában publikáltam. De A Testnevelés és Sport Időszerű Kérdéseiben, önálló kiadványokban, tanulmánykötetekben is jelent meg írásom. A Pedagógus Tovább-

képző Intézetben önálló kötetem is megjelent A testnevelés mozgásanyagának alapproblémái címmel. Ebben megtettem az első lépéseket a játékelmélet irányába, csak akkor még nem tudtam, hogy ez már játékelmélet.

— *Kárpáti Károly birkózó olimpiai bajnok nemrég megjelent könyvében egy helyen kifejti, hogy neki birkózóként nagy előny volt szakmunkás végzettsége, műszaki ismerete. Mi a véleményed a technikai ismeretek szerepéről a testnevelésben, az élsportban, a tömegsportban, ha csak egyszerűen, nem a játékelmélet szempontjából vizsgáljuk a kérdést?*

A technika mentesíti leginkább az embert a fizikai erőkifejtés alól. Ugyanakkor van egy átka is: ügyetlenné teszi az embert. Holló Mária 1974-ben megjelent a Technika és társadalom című könyvében valami nagyon érdekesre hívta fel a figyelmemet. Munkahipotézisként megkockáztatta, hogy abban a világban, ahol a technika egyre nagyobb szerepet tölt be, az elképzelésekkel ellentétben nem csökken automatikusan, hanem éppen hogy nő a véletlenek száma. Az ember tevékenysége egyre szélesedik, és mind több — ugyancsak autonóm módon — cselekvő ember döntési körébe kerül. Ez növeli a véletlen események számát. A baleseti statisztika arról tanúskodik, hogy ezt nem tudjuk elég jól kivédeni.

— *Milyen szerepét látod — akár a távoli jövőre is gondolva — a testnevelésben a népi sporjátékoknak? Kellenek-e? Fel lehet-e, fel kell-e újítani legalább egy részüket?*

Félek tőle, hogy nem. Ahol az eredeti tőkefelhalmozódás végbement, ott evvel együtt a felépítmény, a kultúra is átalakult. Azok az országok viszont, ahol ez nem ment végbe, arra kényszerülnek, kényszerültek, hogy a felzárkóztatás stratégiáját válasszák. Ez mindig, mindenütt nagyon erősen centrális, állami beavatkozással jár együtt. E beavatkozás szinte minden esetben a kultúra autonóm szféráját érinti, érintette, azt fejlesztette, de többnyire nem tudta felszívni magába az új kultúra a népi-paraszti folklór értékeit. Csak kivételes esetben sikerült ez, például Bartóknak. De a központi irányítás — amely nálunk a század elejéig nyúlik vissza — lehetetlenné tette a népi kultúra felvételét az autonóm szférába. A mindennapiság szintjén sem maradtak meg ezek a játékok, mert azok a közösségek, amelyek művelték volna — a család, az iskola, a mozgalmi vagy akár a vallási közösségek —, e feladataikat képtelenek voltak megoldani. Azért nem, mert a társadalmi, a gazdasági fejlődés, az életmód változása szétzilálta ezeket a közösségeket. A beáramló szabadidősport viszont nehezen talált talajra. Például a futómozgalom, amely a skandináv népeknél szinte népi sport volt. Általában ellenállás volt a beáramló kultúrával szemben: a régit már nem csinálták, az újat, az idegen eredetűt még nem tudták befogadni. Pedig az igény már politikai döntések szintjén is megfogalmazódott. Mindez hallatlanul nehéz helyzetet teremtett tantervelméleti szempontból, de a tantervkészítés gyakorlatában is. Történtek ugyan kísérletek a népi játékok megmentésére, ezt szolgálta például Hajdú Gyula gyűjteményes könyve is. Munkája olyan játékokat is tartalmazott, melyeket alkalmasnak vélt arra, hogy beolvadjanak az autonóm sportokba. Kisérlete nem járhatott sikerrel, mert hiányzott a megfelelő közösség.

— *Végül is mai, „hivatalos" sportjaink valahol mind népi, esetleg katonai eredetűek, mégis beolvadtak az autonóm kultúrába. A jövőben nem jöhet létre hasonló folyamat?*

Ez napjainkban is végbemegy. A szörf a hullámlovaglásból indult el, fokozatosan tört be a sportba, ma már olimpiai szám. És fokozatosan kerül vissza a mindennapiságba azzal, hogy a szörfök felkerülnek a gépkocsi tetejére, s a nem versenyző sportolók is levonulnak a Balatonra, a Velencei-tóra. De előbb a saját, a magyar népi kultúránkról beszéltem. Ez utóbbiakat — mesterségesen — fenn lehetne tartani valamilyen keretben, mint ahogy a néptáncot is műveljük. A népi kutúrának meg lehet teremteni a műhelyeit, de leginkább csak a műhe-

lyeit. Kár, hogy ezt nem csináljuk, pedig helyet kellene nekik teremteni.

— *A testnevelésben van-e szerepe a népi táncnak? Lehet-e szerepe?*

Ez a kérdés rendszeresen felvetődik, vannak országok, ahol csinálják is. A probléma abban van, hogy a tánc művészet, a testnevelés pedig sport, játék. A kultúra más-más szegmentumához tartoznak. Össze lehet hozni a kettőt, de csak meghagyva őket a maguk önállóságában. Úgy vélem azonban, helyesebb mindkettőt más-más, a nekik legjobban megfelelő keretben művelni. Összeolvasztani nem lehet őket. Az eddigi kísérletek is addig voltak sikeresek, amíg csak a néptánc elemeit iktatták a testnevelésbe. Amint áttértek az etüdökre, a tánc autonóm művészetként jelent meg a tanítási órán is.

— *Valami hasonlóról lehet itt szó, mint ami a múlt század második felében a népművészetben elkezdődött? Az alkotó már nem gyárt magának használati eszközt, mert az üzletben olcsóbban megkapja, de gyártja iparszerűen a városiaknak, a külföldieknek?*

Pontosan. A folklór értékei jórészének átmentése azért valamilyen formában megtörténik, ám a népi játékokra ez kevéssé igaz. Szívesebben importálunk. A Weiss Manfréd gyárnak két sportköre volt. Az egyik a tömegsportot támogatta, a másik a versenysportot. Azonban az előbbi is inkább a modern sportokkal foglalkozott, nem a népi játékokkal. Nem a gyermekjátékokra gondolok, hanem a felnőtteknek való vetélkedésekre, erőmérésekre. Mint mondottam, a véletlenek száma nő a mindennapi életben. Az a játékkultúra, amelyik elemi mozgástapasztalatokat közvetíthetett volna a gyermekeknek, elsorvadt. Részben azért, mert a közvetítő intézményrendszer is elpusztult. A gyermek iskolába ment, nem pedig teheneket őrizni, így a népi játékokat nem játszotta. Visszaesett a gyermekek játékkultúrája, nem vette át a játékkal járó mozgástapasztalatokat. Ügyetlenebbek lettek a gyermekek. A hatvanas évek közepén felmérést végeztem negyedik-ötödik osztályosokkal. Ott találkoztam olyan gyerekkel is, aki a fogójáték közben csak egy, balra történő irányváltoztatást alkalmazott a fogó lerázására. Így a játékkultúra elsorvadásával elszegényedett a gyermekek mozgása is.

— *Olvastam, hogy Japánban kevesebb a súlyos baleset, mert a dzsudó iskolai tárgy, a gyerekek megtanulnak sérülés nélkül esni.*

Biztosan így van, bár ez már közvetlenebb hasznosítás.

— *Végül elmondhatjuk, hogy a testnevelés nem feltétlenül a testi kondíció fejlesztését szolgálja.*

Nem csak azt. Feladata a mozgáskoordináció fejlesztése, később pedig fenntartása, valamint a szellemi fejlesztés is. A játékban való gondolkodás nem egyértelműen kapcsolható a fogalmi gondolkodáshoz. Egy időben — többek között Piaget skálája alapján — azért szorították háttérbe a szemléletes gondolkodás fejlesztését, mert úgy gondolták: ezt életkorban mechanikusan követi az elvont gondolkodás, s ekkor a szemléletes már fölöslegessé válik. Ez azonban nem így van. S a játék a szemléletes gondolkodás magasabb szintjére vezet el. A játékosok képzetekkel dolgoznak, a műveletek a képzetek szintjén játszódnak le. Úgy, ahogy Piaget a konkrét gondolkodási szintet írja le.

— *Nem félted a sportot?*

Mitől kellene félteni?

— *A durvaságtól, a túltechnicizálódástól.*

Azt hiszem, ez gyermekbetegség. A teljesítményrobbanással van összefüggésben. A ma nagyon visszataszító jelenségek egész biztosan normális mederbe terelődnek. Nem hiszek abban, hogy a sport az elvadulás irányában fejlődik tovább. Most a sportban a helyezés áll a középpontban, a mai versenysport nem értékorientált. Ami a népi játékokban igazán fontos volt, az mindig is fontos lesz a sportban. Az embernek szüksége van arra, hogy tudjon külső körülményekben, külső mozgásban, emberek, járművek stb. mozgásában gondolkodni (helyzetfelismerés).

Sebességeket összeadni és kivonni — nem csupán fogalmi szinten, hanem a szemléletes gondolkodás szintjén. Ez biztosan oda vezet, hogy előbb-utóbb föltárulnak a sport igazi értékei. És ekkor már nem a helyezés lesz a legfontosabb — bár a verseny hozzátartozik a sporthoz, enélkül nincs konfliktus. Lehet, hogy betiltanak néhány sportot, de a többségét nem kell félteni.

— *Hol tartunk ma a magyar tömegsport fejlesztésében?*

Viszonylag nem rossz helyen, ahhoz képest, hogy honnan indultunk. Magyarország is — erről már volt szó —, mint felzárkózó ország, a reprezentatív, az ünnepi, az autonóm sportot fejlesztette. Jó lett volna a mindennapok sportjába átmenteni a népi sportjátékokat, de az nem ment. Így a tömegsport beáramlása — kondícionáló edzés, rendszeres futás, úszás — nagyon lassan terjedt. De azért egyre jobb a helyzet. Fejlődik a turisztika, az evezés. Az ötvenes években a túrázás is versenyszerű volt. A hatvanas években jöttünk rá újra, hogy létezik nem versenyszerű turisztika is. A fejlődés megindult, egyre népszerűbb a szörf, a sárkányrepülés, a tollaslabda, de különösen sokat segített a miniatürizálás (kispályás foci, minitenisz stb.). Tehát már sok sportot be tudunk építeni a mindennapi életbe is. Persze a mindennapok sportja és az autonóm sport között nem éles a választóvonal.

— *Szerinted milyen a jó testnevelő tanár?*

Alapvetően olyan, aki a sport, a játék, a mozgás szeretetéből indul ki, és nagyon fontosnak tartja, hogy terjessze is ezt a kultúrát. Félreértés ne essék: nagyon fontosnak tartom, hogy legyenek versenyzői is. De, ha az egész iskola oktatását alárendeli néhány versenyző képzésének, akkor baj van. Végül teljesen mindegy, hogy mit tud meghonosítani a maga iskolájában, az a fontos, hogy ezt minél több gyerek számára tegye hozzáférhetővé. Mi hozzáfogtunk a kultúra demokratizálásához, de még nem sikerült megvalósítanunk a demokráciát a kultúrában, a sportban. Ehhez olyan emberekre lenne szükség, akik maguk tudnak dönteni arról, hogy mit, milyen formában akarnak csinálni. Ehhez viszont nagyon korrekt, tisztességes felkészítésre van szükség. Amikor azt mondjuk: nem használod ki a rendelkezésre álló lehetőségeket, akkor elfelejtjük, hogy nem is készítettük fel őket a döntéshozatalra. Kevés a döntési lehetőséget megadni, kell a döntésre való felkészültség is. És ez az, amit jelenleg az iskola nem tud biztosítani. A mi tantárgyunk sem.

— *Tehát: mozgáscentrikusság, gyerekcentrikusság és felkészítés a döntésekre.*

Igen.

— *Egyszer Mayer Mihály vízilabdaedző azt mondta: az iskola nemhogy segítené, inkább hátráltatja az élsportot. Ezt azóta több élvonalbeli edzőtől is hallottam.*

A kérdés nem ilyen egyszerű, hogy mit ad az iskola. A probléma ott kezdődik, hogy a gyermekek heti terhelése behatárolt. Minden tantárgy küzd a saját érdekéért, de végül bármilyen részarány is kevés az illető tantárgyaknak. Ahhoz kevés, hogy meg lehessen valósítani azokat a célkitűzéseket, amelyeket a mai élet megkíván. A testnevelést lehetne napi egy órára növelni. Ha ehhez semmi plusz nem jön, akkor ez is kevés. A gond az: mit ad az iskolának a sportegyesületek intézményrendszere. Ha úgy gondolkozom: az iskola ad egy alapozóképzést, amely természetszerűleg folytatódik az iskolán kívüli szervezetekben, akkor a kapcsolat nem olyan egyoldalú, mint ahogy a kérdésedben elhangzott. Az iskola önmagában kevés a kornak megfelelő szintű képzéshez — bármely területet, tantárgyat nézünk is.

— *Tehát ismét a döntésre való felkészítés fontossága?*

Természetesen.

— *Ha újra kezdenéd az életedet, mit csinálnál másképpen?*

Azt hiszem, ugyanezt csinálnám. Pályaválasztásomtól kezdve mindent meghatározott az egész múltam, a közvetlen múlt is. Anyagi vagy más szempontból

megbecsültebb pályákat természetesen tudnék mondani. De, ha ugyanilyen körülmények között élném le mégegyszer az életemet, ugyanezt csinálnám. Sikerült mindig a legjobb variánsokat választanom. Beleszámítva minden rossz szájízt is, egész életemben azt csináltam, amihez kedvem volt, amit nagyon szerettem. Mindig az volt az érzésem, ha a családom rovására is, de mégis keveset dolgoztam. Amit az ember nagyon szeret, azt nem győzi eleget csinálni.

— *Köszönöm a beszélgetést.*

Andor György

Boros Jenő felvétele

Dr. Kemény Ferenc a sport és a békemozgalom nagy egyénisége

(A békeév jegyében)

DR. BÓRA FERENC

Életének fontosabb állomásai

1860-ban Nagybecskereken született. Tanulmányai befejezéseként matematika—fizika szakon tanári diplomát szerzett. Ezt követően műveltségét Párizsban gyarapította, a Collége de France és a Sorbonne előadásait látogatta. Itt ismerkedett meg Pierre de Coubertinnel. A két fiatal barátságot kötött. Kemény Ferenc — Magyarországra visszatérve — első munkahelye a kőszegi katonai reáliskolában volt. Innen a brassói gimnáziumba került mint helyettes tanár. Munka mellett tanult, s 1888-ban francia—német nyelvből újabb tanári képesítésre tett szert. 1891-ben áthelyezték az egri állami alreáliskolába. A tehetséges pedagógus kitűnő munkát végzett Egerben. Felettesei, kollégái, tanítványai egyaránt elismerték tudását. Műveltsége, nyelvtudása, szakírói tevékenysége, a testnevelés terén kifejtett munkássága révén a városban, Heves megyében, s fokozatosan az egész országban ismertté vált a neve.

Egert 1894-ben hagyta el, s a fővárosba költözött. Reáliskola igazgatói, majd tankerületi főigazgatói beosztásban dolgozott. Számos publikációja, könyve jelent meg ettől az időszaktól kezdődően. Írt a Magyar Pedagógia, az Egyetemes Közoktatásügyi Szemle, a Középiskola, a Kereskedelmi szakoktatás című folyóiratokba. A Magyar Újság, a Nemzet, a Budapesti Napló, a Pester Llooyd, a Fővárosi Lapok, a Herkules, a Sport Világ, a Tornaügy is gyakran közölte cikkeit. Nyugdíjasként is serényen dolgozott, 1944. november 21-én — Budapesten halt meg. A főváros ostroma előtt, a második világháború végkifej-

letében, szinte senkinek sem tűnt fel, hogy az olimpia, a békemozgalom, a sport, a pedagógia ügyének egyik legnagyobb képviselője távozott az élők sorából.

Elkötelezettsége a sport ügye mellett

Egri tanároskodása idejéből — az 1890-es évek elejéről — valók azok az adatok, melyet Kovács Rezső társszerzővel „A testi nevelés állapota" című könyvben dolgoztak fel. Az előszóban Kemény Ferenc többek között a következőket írta: *„A nemes értelemben vett testi kultúra és ennek szükséges volta ma már annyira átment a köztudatba, hogy a testi nevelés foka és fejlettsége úgyszólván mindenütt az országok és a népek szellemi kultúrájának fokmérőjéül szolgál."*

Kemény Ferenc vizsgálta a testgyakorlatok hatását az ifjúság erkölcsi magatartására, jellemük kialakulására. Kimutatta, hogy a testgyakorlatok fejlesztik a fegyelmezettséget, az akaraterőt, az önérzetet, az önuralmat, a bátorságot, a jellemszilárdságot, s elősegítik az előnyös testi fejlődést. Megállapította, hogy a hibát nem a testgyakorlásban, hanem a körülményekben, gyakran a tornatanár felkészületlenségében, az igazgatók elfogultságában, a tantestületek közönyösségében kell keresni. Az egri tornatanárok — az ország különböző területén dolgozó kollégáiktól eltérően — úgy vélték, hogy „a fárasztó katonai, s menetgyakorlatok elvonják az ifjúságot a haszontalan regényolvasástól és egyéb erkölcsrontó foglalkozástól (kártyától)." A kerületi és az országos versenyeket az egriek azért marasztalták el, mert ott rossz példákat lát és vesz át az ifjúság.

Kérdőíven gyűjtötte össze Kemény Ferenc az országban működő tornatanárok testi nevelés érdekében szükségesnek vélt javaslatait. Ezek — felsorolásszerűen — a következők voltak: megfelelő játéktér és udvar, modern berendezésű tornacsarnok, állandó korcsolyázó- és úszóhely, heti három tornaóra, tornaszerek gyarapítása, kötelező kirándulások rendszeresítése, a tornatanárok „illő és jobb javadalmazása", az órák tartalmához igazított módszerek alkalmazása, a tanulók rendszeres táplálkozása. A testnevelő tanárok is egyetértettek e javaslatsorral, s valószínűleg a jelen testnevelésben is jelentős javulás következne be, ha Kemény Ferenc által összegyűjtött javaslatok megvalósulnának.

Az olimpia gondolatának szolgálatában

Pierre de Coubertin 1892. november 25-i párizsi beszédében indította útjára az újkori olimpia megszervezésére utaló elgondolását. Nagyhatású előadásban fejtette ki elképzelését, melynek lényege: az olimpia — a nemzetközi sportvetélkedő, a békét szolgálja. Ezt a gondolatot versben is megörökítette:

A béke vagy te, Sport!
a népeket egymáshoz fűző szép szalag:
és testvérré lesznek mind általad,
önuralomban, rendben és erőben.

Az olimpiai játékok felújítási munkálataiba Coubertin barátját, Kemény Ferencet is bevonta, aki 1894 júniusában Párizsban részt vett a nemzetközi atlétikai kongresszuson. Kemény első sportdiplomáciai sikere e kongresszushoz fűződik, melyen alelnöknek választották. Itt alapították meg a Nemzetközi Olimpiai Bizottságot, melynek magyarországi képviselője Kemény Ferenc lett. Mint NOB-tag 1895 augusztusában — két folytatásban — jelentette meg a Pester Llooydban a híres „Olympia Redidiva" című írását, melyben az athéni olimpiai játékokra hangolta rá a sportszerető magyar közvéleményt.

Tagja volt a Magyar Olimpiai Bizottság elődjének, a „szervező bizottságnak", melyben a titkári teendőket látta el. Hivatalos kísérőként vett részt az Athénben 1896 áprilisában rendezett olimpián. Hazánkat képviselte a NOB-ban az 1897-es Le Havre-i kongresszuson. Az 1900-ban Párizsban rendezett olimpián a NOB sportbiztosi teendőit látta el. Közreműködött abban, hogy 1904-től Magyarországon az olimpiai szervezőbizottságot felváltsa a hatékonyabb Olimpiai Nagybizottság. 1904-ben Willi Gebhardt-tal — a St. Louis-ban megtartott olimpián — a NOB-ot képviselte. Személyét ért támadások miatt 1907-ben mondott le NOB-

tagságáról. Mint sportdiplomata magas szinten képviselte hazánkat a nemzetközi sportmozgalomban.

A békemozgalom jeles képviselője

Kevésbé ismert Kemény Ferenc békemozgalomban kifejtett tevékenysége. A múlt század végétől a pedagógiai pacifizmus egyik vezetője volt. A VII. Nemzetközi Békekongresszusnak 1896-ban a magyar főváros volt a színhelye. A magyarok javaslatára a Nobel-díjas Elie Ducommun a világ ifjúságához és nevelőihez „Szózatot" intézett a békére nevelés érdekében. A Magyar Békeegyesület elnöke — Jókai Mór — is felhívással fordult a magyar tanítósághoz. Ilyen előzmények után Kemény Ferenc egyik cikkében 1902-ben a következőket állapította meg: *„... a világbéke hatalmas problémájának a nevelés és oktatás útján való megoldásában épp nekünk, magyaroknak van részünk."*

Kemény Ferenc a békemozgalmat nagy számú tanulmányával, cikkével, röpiratával, felhívásaival is szolgálta. Összeállította a békemozgalom irodalmának bibliográfiáját, s összefoglalta a pedagógiai pacifizmus magyarországi eredményeit az 1896-os zászlóbontástól a XX. század elejéig. A békeegyesület titkáraként széles körű szervezési munkát végzett, s a nemzetközi kapcsolatok kiépítése érdekében is eredményesen fáradozott.

Kezdeményezése következtében Magyarországon május 18-át „világbékenapná" nyilvánították. 1913-ban a Hágai Nemzetközi Békekongresszuson a nevelési bizottság előadójaként működött közre. Munkásságának nagy részét a béke ügyének szentelte. Életének tragédiája, hogy öregkorát a háború árnyékolta be. Amiért küzdött, semmivé foszlott. Feltehető, hogy ezért vetett véget „önkezével" életének.

Úszástanítás a középiskolában

NAGY SÁNDOR

A 78-as középiskolai tantervek *szabadon választható kiegészítő anyaga* biztosítja a lehetőséget az úszás tanítására, a gyakorlásra. Ennek aránya az évi óraszám egy hatoda: 16 óra (negyedikben 15 óra).

Az úszás kiválóan alkalmas a képességfejlesztésre is. Ezért az évi 16 óra kiegészíthető a törzsanyag képességfejlesztő anyagának óraszámából.

Az úszás jelentőségének teljesebb elismerését jelenti, hogy a technikusképzés testnevelés-tantervének kötelezően választható kiegészítő anyagában az atlétika, a torna, a sportjátékok mellett az úszás is választható. Tehát az úszásra fordítható órakeret a 78-as tantervhez viszonyítva jelentősen növelhető.

1. Általános szempontok

A tanítást (a választást) előzze meg:

— Az adott helység uszodai lehetőségének felmérése: van-e uszoda; az uszoda fedett és/vagy nyitott uszoda; meleg- vagy hidegvizű; milyen (tan)medence áll rendelkezésre?

— A tanulás, gyakorlás segédeszközeit be kell szerezni (úszódeszka, úszóöv, parafa mellény stb.).

— Az ideális órarend kialakítása: a kettős úszásórák csak abban az esetben indokoltak, ha az uszoda és az iskola távolsága, az uszoda megközelítése azt szükségessé teszi.

Lényeges szempont, hogy a középiskolásokat az úszás tanulása során egészen más motiválja, mint a kisgyermekeket, ezért a tanítás alatt a lényegesnek vélt dolgok lényegtelenné (és fordítva) is válhatnak.

A nemek közötti különbség megmutatkozik abban is, hogy a lányok szívesebben tanulják a mellúszást, míg a fiúk többsége a gyorsúszást választja.

Minden osztály más és más tudásszinttel rendelkezik, sőt az osztályokon belüli differenciálódás is mindig más. Az úszásórákra minden esetben vonatkozik, hogy differenciált foglalkozási formákat kell alkalmaznunk.

2. Az úszástanítás célja

A középiskolás *úszásoktatás célja,* hogy a tanulók olyan szinten tudjanak úszni, hogy a vízbe még változó körülmények között se fulladjanak bele. A vizet, mint az úszás közegét, közvetlen érzékszervi módon megismerjék. Szeressék azt, örömmel tartózkodjanak benne. Tanulják meg azokat az *alapvető viselkedési formákat,* amelyek képessé teszik őket arra, hogy ne fulladjanak a vízbe. A vízben fennmaradjanak, úszómozdulatokkal legyőzzék a távolságot, beugorjanak a vízbe, lemerüljenek a víz alá, és tudjanak ott is tájékozódni.

A *vízszeretet* kialakítása a víz, mint az úszás közege, tanítási tevékenységünk központi kérdése. Az úszástanulás alapja. Ha a tanulás kevésbé eredményes, de a tanulók szeretik a vizet, az adekvát viselkedési formákat (ugrás, merülés, előrehaladás) még később is elsajátíthatják. Ha viszont a félelem kerül előtérbe, hiába tanulták meg az úszómozdulatokat, kapcsolatuk a vízzel formális és külsődleges marad. A víz, mint az úszás közege, egész életre idegen marad számukra. Félni fognak tőle.

A vízi adekvát viselkedési formák biztosítják, hogy a tanulók tanórán kívül és az iskola elvégzése után is rendszeresen úszni járjanak majd.

3. Az úszástanítás feladatai

A középiskolai úszás alapfeladata a tanulók tudásszintjének megfelelően adott.

3. 1. A tanulók egyik csoportja nem, vagy alig tud egy-két métert úszni. Őket először úszni kell megtanítani.

Az úszni nem tudókat — mert tanításuk során két eltérő nehézség merül fel — tovább bontjuk az alábbiak szerint:

1/a) Aki még nem tud úszni, de már valamilyen módon próbálkozott az úszás tanulásával, de eredménytelen volt. Az eredménytelenség hátterében legtöbbször kellemetlen élmény is jelen van, fél a víztől.

Az oktatás során ezeknél a tanulóknál az igen hosszúra elnyúló vízhezszoktatási folyamat fog csak eredményt hozni.

1/b) Másik csoportot alkotnak azok, akik bátran mozognak ugyan a vízben, de rosszul elsajátított tempóik miatt 5—6 méternél többet nem tudnak leúszni. Itt a rosszul beidegzett mozgást kell kijavítanunk. Sajnos ez sok esetben nem megy, ezért a tapasztalatok szerint eredményesebb az oktatásuk, ha új úszásnemet tanítunk meg nekik.

3. 2. A tanulók másik csoportja csak egy úszásnemben tud úszni. Számukra a többi úszásnem (legalább még egy) tanítása a feladat.

3. 3. A tanulók harmadik csoportja már mind a négy úszásnemmel tud úszni (valószínű, hogy nem mind a négyben azonos szinten). Számukra az úszás az intenzív képességfejlesztést teszi lehetővé.

A tanítás végső célja a most harmadiknak jelzett tudásszint elérése.

4. Az úszni nem tudók tanítása

A tanítás fő irányvonalát az első ábra mutatja. (Következő oldal.)

4. 1. A vízhez szoktatás tanítása

A vízhez szoktatás tanításának célja az, hogy az 1/a) csoportba tartozó tanulók a vízben otthonosan tartózkodjanak.

Nagy szükség van a tanári türelemre, mert a víztől tartózkodásnak (szélső esetben félelemnek) rendszerint mély alapja van. Viszonylag sok idő és segítség szükséges a tartózkodás legyőzéséhez.

Az úszástanulás fő feladatai:

Ismerkedés a vízzel, bemenet a vízbe, vízhez szoktatás, tudatos levegővétel, víz alatt nyitott szem, vízi játékok, versengések,	és	felemelkedés a víz felszínére, lebegés-siklás hason és háton, lebegés-siklás feladatokkal, levegővétellel, víz alatt nyitott szem, versengések,	és	előrehaladás mell-, gyors- és hátúszás összehangolt karlábtempóval, levegővétellel, vízi játékok, úszóversenyek.	és	folyamatos előrehaladás, mell-, gyors-, és hátúszás kar- és lábtempóval külön-külön, levegővétellel, vízi játékok, versenyek,

1. ábra. Az úszástanulás modellje

A következő feladatok segítik a tanulást:

a) A vízellenállás érzékeltetése

A vízellenállást a tanulókkal a tenyerükkel, alkarjukkal, teljes testükkel érzékeltessük.

— Húzzák és tolják a vizet állásban és haladás közben;

— Versenyzések karhúzással.

b) Merülési feladatok segítséggel és egyénileg

— merüljenek a tanulók nyakig, szájig a vízbe;

— merüljenek úgy, hogy arcuk a víz alatt legyen;

— merüljenek akadály legyőzésével (pl. kötél alatt kell átbújni);

— játékos merülési feladatok: kincskeresés.

c) Légzési gyakorlatok egyéni ütemben és számolással szabályozva

— tudatos légzés a víz felszíne felett: a levegő kifújása orron és szájon át;

— a levegő benntartása;

— a levegő kifújása szájon át;

— a levegő visszatartása a víz felszíne alatt;

— a levegő kifújása a víz felszíne alatt;

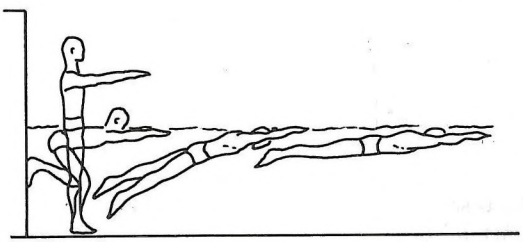
— folyamatos levegővétel merüléssel.

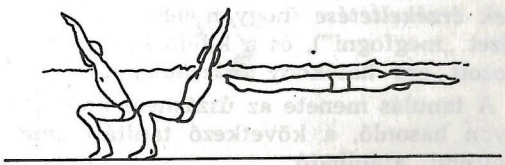
4. 2. A lebegés-siklás tanítása

A tanítás célja, hogy a tanulók függőleges helyzetét, amikor még döntően a szárazföldi egyensúlyozás van előtérbe, vízszintessé változtassuk. A tanulók a lábukat emeljék fel a medence aljáról és a víz felhajtó erejét kihasználva a víz felszínén (vagy ahhoz közel) lebegjenek, elrugaszkodás után siklást végezzenek.

Fontos a tanulónak megfelelő, egyéni-optimális vízfekvés kialakítása. Akár hason, akár háton siklanak a tanulók, a fej előre-, illetve hátrahajlításával (emelésével. illetve süllyesztésével) lehet ezt legjobban biztosítani. A siklás helyzetének érzékelése, alapos begyakorlása jelenti azt az alapot, amelyre az úszásnemek tanításánál építhetünk. Ezért még „jó" úszóknál is rendszeres gyakoroltatása ajánlható.

A 2. és a 3. ábrán a siklást hason és háton mutatjuk be.





A következő feladatok segítik a tanulást:

a) Lebegés hason és háton

— Lebegés hason, segítséggel (társ vagy deszka);

— Dőljenek a tanulók hason a vízbe guggolásból előre, kezükkel fogják érintsék a társuk kezét vagy a medence falát;

— Lebegés háton segítséggel, a tanulók szeme maradjon nyitva;

— Lebegés gombóchelyzetben.

b) Siklás hason és háton

— Siklás hason vízbedőléssel előre, fallal szemben, szabadon segítséggel (társ vagy deszka), önállóan;

— Siklás háton vízbedőléssel, segítséggel (társ vagy deszka);

— Siklás hason, elrugaszkodás egy lábról;

— Siklás hason, elrugaszkodás pároslábról;

— Siklás háton, elrugaszkodás egy, majd páros lábbal;

— Siklás levegővétellel segítséggel és önállóan;

— Siklóversenyek távolságra és időre;

— Siklás feladatokkal.

4. 3: Az aktív előrehaladás tanítása

A tanítás célja legalább *két úszásnem* megtanítása. Az egyik úszásnem hason helyzetű, a másik váltottkarú hátúszás legyen. Ahol úszásra több évfolyamban is lehetősége van a tanulóknak, ott tanítsunk több úszásnemet. Az úszásnemek jól kiegészítik egymást, és változatos, érdekes úszásórákat tarthatunk.

4. 4. Az előrehaladás tanítása

Az előrehaladást biztosító előrehajtó erőt a tanulók kar- és lábmunkája adja. A *kar- és lábmunka tanulásának lényege a kar húzó-toló és a láb rúgó-toló erejének érzékeltetése* (hogyan lehet és kell a vizet „megfogni"), és a külön-külön létrehozott erő hatékony *összehangolása.*

A tanulás menete az úszásnemeknél nagyon hasonló, a következő tanítási „menetrend" ajánlható.

A tanítás általános módszere

A tanulók jelentős mozgástapasztalatokat szereztek a vízhez szoktatás és a siklás elsajátításakor. A tanítást erre az alapra építve lehet megvalósítani.

1. Ismételjék a tanulók a kar- és lábmozgásokat szabadgyakorlati szinten a parton és a vízben. Végezzék a gyakorlatokat helyben, haladás és versenyzés közben is.

2. Mutassuk, mutattassuk be a tanulás fő gyakorlatait, a kar- és a lábmunkát végleges formában. A bemutatás célja a helyes összkép kialakítása és az ösztönzés.

3. *Mutassuk be és magyarázzuk el* a tanulóknak a kar- és lábmunkát szárazon a tanítás kezdetekor, és a tanulási folyamat közben *többször is:* sorozatképpen és személyesen.

Bemutatás és magyarázat közben a kar- és a lábmunka fő mozzanatainál álljunk meg, emeljük ki őket. A bemutatást magyarázattal, a magyarázatot pedig egy-egy lényeges mozzanat bemutatásával egészítsük ki.

4. A tanulók a parton állva vagy ülve, és ha lehetőségünk van rá a valóságos úszóhelyzetnek megfelelően (tehát hasonfekvésben, hanyattfekvésben) *kövessék a bemutatott mozgásmintát.* A tanulásnak ebben a szakaszában fontos, hogy a tanulók *megérezzék* a mozgás végrehajtását. Természetesen a mozgásminta útjának követelésével párhuzamosan a *valóságos úszásnak megfelelő ritmus* érzékeltetése is elsőrendű feladat.

5. A kar- és lábmunka vízi elsajátítását *könnyített tanulási helyzetben* kell kezdeni, amikor a tanulók biztos, a szárazföldihez hasonló egyensúlyi helyzetben vannak, és kizárólag a kar-, illetve lábmunkára figyelhetnek, és folyamatosan gyakorolhatnak.

6. A tanulók a húzás-tolás-rúgás irányát, mely a hatékony tanulás szempontjából döntő fontosságú, *siklás helyzetben* érzékelik először. A kar- és a lábmunkát a tanulók mindig *siklás helyzetből kezdjék,* lazán nyújtott karral (a kar magastartásban) és nyújtott zárt vagy majdnem zárt lábbal.

7. A gyors-, a hát- úszó lábmunkát a tanulók segítséggel, folyamatosan gyakorolják. A folyamatos gyakorlás az alapja a hatékony lábmunka elsajátításának. A folyamatos végrehajtás tanulás szempontjából lényeges szerepe az, hogy önszabályozó módon csiszolja a mozgást, viszonylag kevés energiával kell a tanulóknak nagy távolságot legyőzni.

8. Valamennyi karmunka lényege:

— fordítsák a tanulók sikló helyzet után először a tenyerüket, alkarjukat a húzás irányába és süllyesszék a víz felszíne alá;

— kezdjék a húzást könyökük fokozatos hajlításával és emelésével (hátúszásnál „fordított" emelésével).

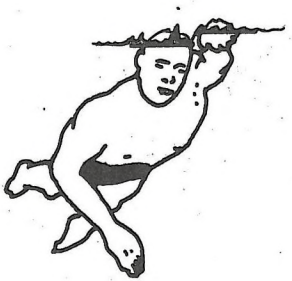
A hajlított, de „leejtett" könyök csak hatástalan karmunkát adhat, a tanulók a vizet csak „simogatják", de nem haladnak előre. Tanulságos ezért a köztük lévő különbségeket figyelembe véve, a négy úszásnem kartempójának emelt és hajlított könyökű helyzetét külön-külön és egymás mellett is elemezni. (4. ábra.)

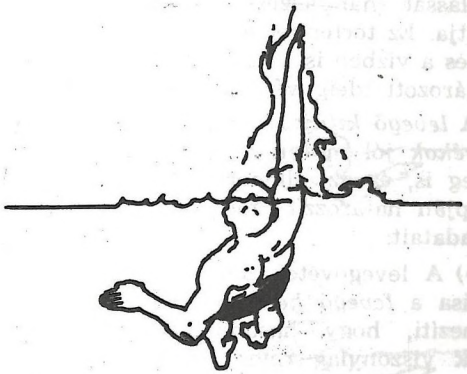
9. A kar, plusz a mellúszás lábmunka szabadgyakorlati szintű (szárazon és vízben) tanulását siklás helyzetben, párhuzamosan folyamatos és *megszakított* formában kezdjük, tehát egy-egy tempó után mindig újra siklás következzen.

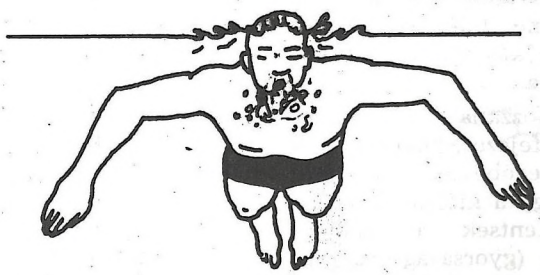
A tapasztalatok azt mutatják, hogy a „megszakított" módszerrel történő tanulás hatékony, de már az első gyakorlatok után is szükséges a folyamatos végrehajtás is. Alkalmazzuk a megszakított formát természetesen az összehangolás és levegővétel tanításánál is. Konkrét formáját az adott úszásnem természete határozza meg.

10. A kar- és lábmunka összehangolásának lényege, a tanulás fő feladata, hogy azok ne csak külön-külön, hanem közösen is, egymást kiegészítve, segítve biztosítsák az előrehaladáshoz szükséges erőt.

Segítjük az összehangolás érzékelésének tanulását, ha a mozdulat, a mozgás indítását, erősségének fokozását a kar- és lábmozgás egymás utáni sorrendjét, különkülön (pl. hang, sípszó, taps) jelezzük. A







két inger, a hang és az izomérzékelés ilyenkor erősíti egymást, és a könnyebben „vett" hanginger tudatosítja a mozgás helyét, egymáshoz viszonyított sorrendjét és idejét.

11. Az *eredményes levegővétel* alapja, hogy a tanulók a levegőt az orron és szájon át erőteljesen kifújják, és szájon át gyorsan beszívják.

a) A gyakorlatok mindig a *levegő erőteljes kifújásával kezdődjenek.* A levegő kifújása csak látszatra egyszerű feladat, a levegővétel tanulásának döntő fontosságú, minden továbbít meghatározó mozzanata.

A rossz és kis intenzitású levegővétel oka rendszerint az erőtlen kifújás. A láb- és a karmunka összehangolása közben a tanulók rendszerint nem képesek erre a mozzanatra is figyelni. Az összehangolt kar- és lábmunka ugyanakkor mind több levegőt használ fel, oxigénhiány keletkezik, különösen a második és a harmadik „levegővétel" után.

A levegő kifújásának idejét a tanár számolással (hangjelzéssel) szabályozza, irányítja. Ez történhet a medence szélén állva és a vízben is. A csoport közösen, meghatározott ideig végezze a feladatot.

A *levegő kifújásának erősségét a légbuborékok* jól mutatják. Ellenőrizzük egyénileg is, és az ellenőrzés eredményének alapján határozzuk meg a tanulók újabb feladatait.

b) A levegővétel tanításának következő fázisa a *levegő benntartása.* A tanulást nehezíti, hogy hasonhelyzetben a száj csak viszonylag rövid ideig kerül a víz színe fölé, és akkor is „hullámzó" vízfelületet talál. A tanulók természetes reakciója kezdetben, hogy a szükségesnél magasabbra, és hosszabb ideig emelik fel a fejüket a víz felszíne fölé, és eleinte egyáltalában nem, de később is csak kevés levegőt szívnak be.

A tanulás döntő mozzanata — a levegőkifújás erőteljes befejezése mellett — a hirtelen és gyors levegőbeszívás. A tanítás fő szempontja, hogy a kifújás és a beszívás idejét csökkentsék a tanulók, ugyanakkor erősségét (gyorsaság+sok levegő) növeljék.

c) A levegő beszívását *már folyamatosan végezhető gyors- és hátúszó lábmunkával* taníthatjuk. A tanulóknak módjuk van a levegővételre, mert a levegő beszívása nincs meghatározott mozdulathoz kötve.

d) A *levegővételt* a harmonikusan összehangolt kar-lábmozgásban a karmozgás szabályozza. Először a parton érzékeltessük a teljes mozgásban a levegővétel helyét. Erősíti a tanulóknak az érzékelést, ha a fejemelés, fejfordítás pillanatában megállítjuk őket. A szárazföldi gyakorlatot ismételjék meg a vízben is.

Kezdetben a tanulók csak minden második, vagy harmadik teljes karciklusra egyszer vegyenek levegőt. Ilyen módon marad elég idejük és figyelmük az erőteljes kifújásra, és a karmunkához igazított beszíváshoz.

e) A tanulás következő lépése a többszöri, illetve folyamatos levegővétel. Ennek tanítási módja úszásnemtől függően történik, részletesen az úszásnemek tanulási folyamatának elemzésénél foglalkozunk vele.

1. A mellúszás tanítása

A mellúszás végrehajtását az úszás versenyszabályai *pontosan előírják, szigorúan meghatározzák.* A szabályos mellúszó technika szempontjából fontos, hogy hasonhelyzetben a kar és a láb minden mozdulatát egyidőben, azonos mozgással kell a tanulóknak végezni. A lábukat először oldalt nyissák és ezután zárják. A delfin, a kallózó és az ollózó lábmunka tilos: A mellúszó nem úszhat víz alatt (a fejnek át kell törni a víz felszínét) kivéve az indulás utáni egy teljes ciklust.

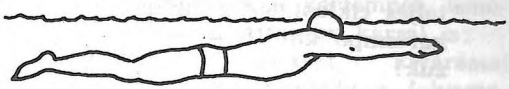
A mellúszás főbb mozzanatait és a helyes végrehajtást elöl mutatjuk be. (5. ábra.)

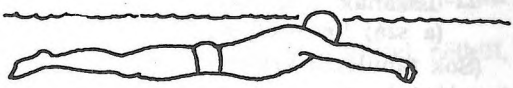
A következő feladatok segítik a tanulást.

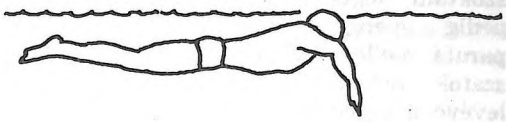
a) A karmunka tanítása:

— a parton álljanak a tanulók terpeszállásban, karjuk legyen magastartásban, törzsdöntés előre és végezzék a karmunkát ütemezéssel, majd anélkül:

— ismételjék meg a fenti gyakorlatot derékig érő vízben állásban, majd járás közben is;
— végezzék a karmunkát siklás közben, a karmunka után rövid kivárás legyen;
— ússzanak a tanulók folyamatosan karmunkával, fejük maradjon a vízben;
— végezzék a tanulók a karmunkát levegővétellel, kifújás a víz alatt, a kar előrenyújtása és a kivárás ideje alatt és a húzás megkezdésekor, majd a húzással egyidejűleg a fej emelése és erőteljes belélegzés;
— minden második kartempóra;
— minden kartempóra.

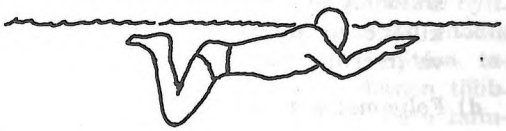


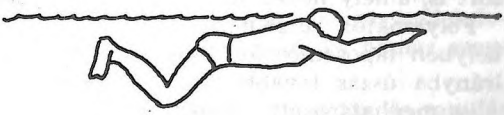




b) A lábmunka tanítása:

— a parton hasaljanak a tanulók tornapadra (a medence szélére), és úgy végezzék a lábmunkát, az esetek többségében feltétlenül szükség van közvetlen segítségre, a tanulók egymásnak segítsenek;
— a feladat hasonló az előzőhöz, de a tanulók a teljes lábmunkát végezzék;
— a lábmunka segítséggel folyamatosan (kivárással);
— mint az előző feladat, de segítség nélkül;
— gyakorolják a tanulók a lábmunkát segítség nélkül (a tenyér legyező-egyensúlyozó mozgatásával) kivárással, folyamatosan levegővétellel.





c) A kar- és lábmunka összehangolásának levegővétellel tanítása:

— A tanulók siklás után, külön végezzenek egy kar- és egy lábtempót, a tempók között siklóhelyzet;
— mint az előző, de két vagy három külön végzett kar- és lábtempóval, fontos, hogy az egyes tempók között a tanulók siklóhelyzetbe kerüljenek (maradjanak);

— a tanulók siklás után egy kartempóhoz egy lábtempót vegyenek (egy teljes ciklus), — a ciklust mindig a kartempó kezdi! — ezt hangsúlyozzuk!
— ússzanak két-három-négy ciklussal, ameddig levegővel bírják, a ciklusok között maradjanak siklóshelyzetben;
— ússzanak folyamatosan emelt fejjel (a száj kerüljön a víz felszíne fölé);

(Sok tanulónál kritikus pontja az úszástanulásnak ez a szakasza. Oka: vagy a rossz vízfekvés, vagy a rossz irányba végrehajtott taposómozdulat, vagy a tempók beidegződése még nem megfelelő. Itt szoktam segédeszközt alkalmazni, mégpedig gyengén felfújt úszóövet vagy parafa mellényt. Ezzel folyamatosan úszszatok 100—200 méterig. Ezt követően levéve a segédeszközt, már könnyen végrehajtják a feladatot.)

— ússzanak a tanulók folyamatosan, minden második kartempóra vegyenek levegőt, fontos a folyamatos és teljes kifújásra felhívni a tanulók figyelmét;
— mint az előző feladat, minden ciklusra levegővétellel, a ciklusok között a tanulók maradjanak (kerüljenek) siklóhelyzetbe;
— különböző talpas ugrásokból indulva (merülés után) az előző feladatok.

d) Folyamatos mellúszás:

— Az uszodák zsúfoltsága rákényszerít arra, hogy beiktassunk egy olyan feladatsort is, amely növeli a vízbiztonságot:

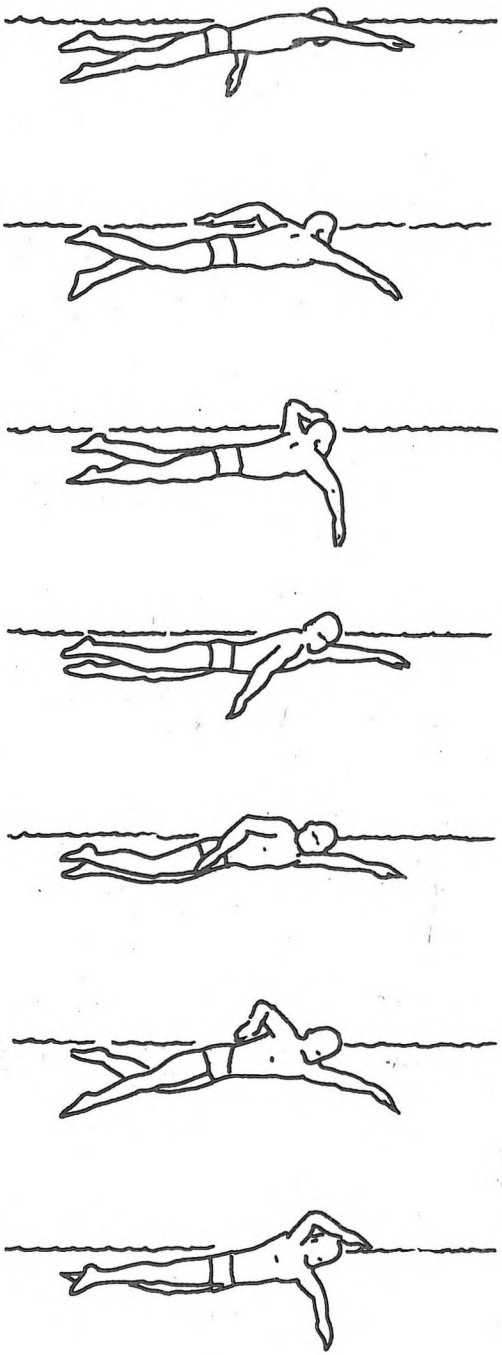
Folyamatos úszómozgásból megállás, helyben taposómozgás, fordulat, ellenkező irányba úszás tovább.

— meghatározott távolságra (33—400 m);
— meghatározott távolságra, meghatározott ismétlésszámmal (15—25 m, 3—10 ismétléssel).

2. A gyorsúszás tanítása

A *gyorsúszás* az egyetlen *kötetlenül végrehajtható* úszásnem. Tanítását is ehhez kell igazítanunk. Ennek végrehajtásában tapasztalhatjuk (engedhetjük) meg a legnagyobb egyéni eltéréseket.

A képsorozat a gyorsúszást kallózó lábmunkával mutatja oldalnézetben.



A következő feladatok segítik a tanulást.

a) A lábmunka tanítása:

— a lábmunka végrehajtását szárazon, padon hason fekve érzékeltetjük a tanulókkal, a mozgás kiterjedését és tempóját csökkentsük és növeljük;
— a feladat mint az előző, de vízben korlát vagy társfogással;
— a tanulók a lábmunkát deszkával végezzék, ezt már a siklástanulással egyidejűleg gyakorolják;
— mint az előző feladat, de levegővétellel, s ügyeljünk arra, hogy a tanulók a víz alatt fújják ki a levegőt, és oldalra fordított fejjel szívják be;
— gyakorolják a tanulók a kallózó lábmunkát, deszka nélkül is, levegővétellel;
— végezzék a lábmunkát változó kartartással is, például a bal kar elöl, a jobb a test mellett legyen, deszkával és önállóan.

b) A karmunka tanítása:

— a teljes karkörzés kimunkálása szárazon, állásban és törzsdöntés helyzetében malomkörzés nyújtott karral;
— az előző feladat a vízben állásban és járás közben, a tanulók figyelme a helyes csukló és tenyértartásra összpontosuljon;
— végezzék a tanulók a karmunkát először csak a jobb, majd csak a bal karral, minden kartempó után álljanak meg;
— az előző feladatot végezzék a tanulók váltott karral, ügyeljenek arra, hogy karjuk az indítás pillanatában nyújtott legyen;
— ússzanak a tanulók gyorsúszó karmunkával, csúsztatással (kivárással);
— folyamatos gyorsúszás karmunkával;
— gyorsúszó karmunka csúsztatással, minden második kartempóra levegővétel. (Ügyesebb tanulók mindkét oldalra végezzék a levegővételt!)

c) A kar- és lábmunka összehangolásának tanítása:

— siklás után először a lábmunkát végezzék a tanulók, majd csak bal karral végezzék a kartempót, ismételjék a feladatot jobb karral is;
— ússzanak deszkával, kivárással (csúsztatással), hangsúly a folyamatos és egyenletes lábmunkán legyen;
— végezzük a feladatot deszka nélkül is (a karmunka indítása előtt a két kar találkozik, a hüvelykujj érinti egymást);
— folyamatos úszás levegővétel nélkül, és levegővétellel.

d) Folyamatos gyorsúszás:

— meghatározott távolságon (33—400 m);
— meghatározott távolságot, meghatározott ismétlésszámmal (15—25 m, 3—10 ismétléssel).

3. A hátúszás tanítása

A hátúszás végrehajtásának szabályai egyszerűek, a *hátúszónak háton fekvésben kell úsznia.* A gyakorlatban, mert versenyzésre alkalmasabbnak bizonyult, a váltottkarú, kallózó lábmunkájú változata lett általános, kiszorítva a mellúszáshoz hasonló pároskarú hátúszást.

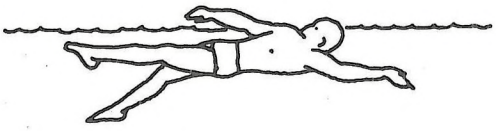
Nagyfokú *hasonlósága a gyorúszással* nyilvánvaló. Ezért szinte önkéntelenül adódik a két úszásnem párhuzamos tanítása, tanulása. A hátúszás talán kezdetben többszöri egyéni segítséget igényel, de a tanulás későbbi szakaszában az elsajátítás felgyorsul. Ennek döntő oka az, hogy a tanulók a *levegővételt* viszonylag rövid idő alatt tanulják meg. Levegővétellel folyamatosan tudnak úszni, és hamar megszeretik a hátúszást.

Rendkívül előnyös a tanítás és tanulás szempontjából az is, hogy állandó és szoros személyes kapcsolat marad a tanító és a tanulók között. A háton siklás elsajátítása után a tanulók látják a medence partján álló tanárt, aki hangjelzéssel, a mozdulat, mozgás imitálásával, a ritmus jelzésével a hibát szinte a hiba jelentkezésének pillanatában tudja javítani, például a kar kiemelését a felfelé néző kar kinyújtásával, a kar hátravitelét a füléhez szoruló magastartásban lévő karjával,

a kallózó lábmozgást a két karjával, a fejemelést saját fejének emelésével stb. (A képsorozat a hátúszást mutatja oldalnézetben).

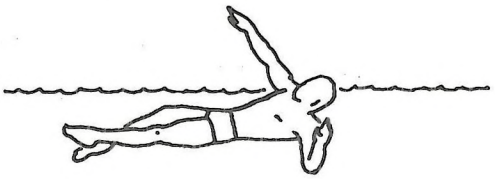
A következő feladatok segítik a tanulást

a) A lábmunka tanítása:



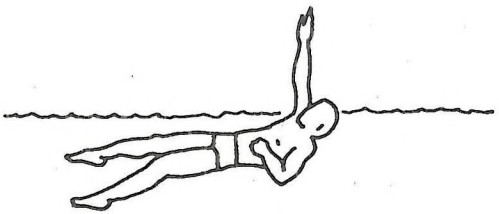
— a lábmunka szélességét és tempóját a parton ülésben érzékeltessük (gyorsan és lassan, szélesen és szűken);

— a vízben a part szélén ülve (ha a medence széle a víz színén van), vagy a korlátba kapaszkodva gyakoroltassuk a lábmunkát;



— háton siklás után segítséggel (a fej alatt labda, deszka lehet), majd önállóan gyakorolják a tanulók a lábmunkát;

— ússzanak a tanulók önállóan, levegővétellel, a mell-has kiemelésére, és a fej emelésére kell ügyelni;



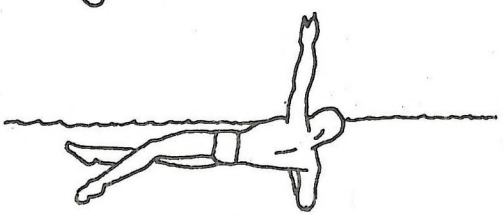
— gyakorolják a lábmunkát különböző kartartásokkal (magastartásban, mélytartásban, az egyik kar magas-, a másik mélytartásban stb.).

b) A karmunka tanítása:

— a lazító jellegű, koordinációt biztosító malomkörzés hátra gyakorlása a parton, magastartásban kifelé forduló tenyérrel (hátrafelé a kisujj indítsa a mozgást);

— a tanulók háton siklás helyzetébe külön a jobb karral, a következő gyakorlatnál külön a bal karral végezzék a karmunkát, levegővétellel is;

— végezzék a karmunkát csúsztatással, de levegővétellel;



— folyamatos hátúszó karmunka.

c) A hátúszó kar- és lábmunka összehangolása:

— szárazföldön segíti az összehangolást, ha a tanulók helybenfutás közben gyakorolják a karmunkát hátra, illetve lebegőülésben folyamatosan végzik a kar-lábmunkát;

— a vízben siklás után erőteljes lábmunka következzen, és csak jobb, a következő gyakorlatnál csak bal karral ússzanak a tanulók, csúsztatással és folyamatosan;
— a feladat hasonló az előzőhöz, de egy jobb karmunkát egy bal karmunka kövessen (csúsztatás);
— az előző feladatok levegővétellel;
— folyamatos hátúszás.

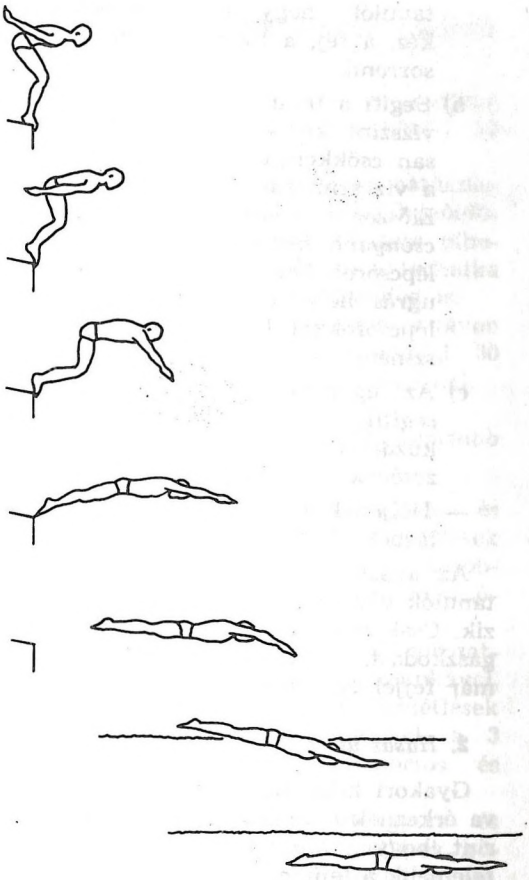
d) Folyamatos hátúszás:

— meghatározott távolságon (33—400 m);
— folyamatos hátúszás ismétléssel (15—25 m, 8—10 ismétléssel).

A fejesugrás tanítása:

A talpasugrás alapos ismerete az alapja a fejesugrás tanulásának. Tanítsuk lépésről lépésre (különösen leányoknak), nehogy az első sikertelen fejesugrási kísérletek után a vállalkozókedvük elpárologjon.

A képsorozaton tanulmányozhatjuk a fejesugrás tanítás szempontjából fontos mozzanatait (8. ábra).



A fejesugrás tanítása:

— a tanulók az elugróhely szélén kis terpeszállásban (a lábfejek távolsága fél, egy lábfejnyi legyen) helyezkedjenek el;
— a lábujjuk kapaszkodjon (álljon a lábfejük csámpásan) az elugróhely szélében (az elugróhely nem lehet sikos, csúszós!);
— elugrás előtt a térdüket enyhén hajlítsák be, csípőben a törzsüket és fejüket hajlítsák előre;
— karjuk legyen mélytartás és mellső középtartás helyzete között;
— dőljenek előre, karjukat lendítsék előre, térd- és bokanyújtással rugaszkodjanak el;
— a tanulók repülés közben a fejüket egy kissé hajtsák le, nézzenek a saját hasukra, testük maradjon nyújtva, eseteg csípőben enyhén hajlított;
— a vízbeérkezéskor a tanulók tartsák meg a repülés közben kialakított testhelyzetüket, a kezük érje először a vizet;
— a vízbeérkezés után siklás következzen, majd a siklás sebességének csökkenésével kapcsolják a láb- és karmunkát az előrehaladásba.

A tanuláskor jelenkező hibák és azok javítása

1. *A lábfej érinti először a vizet*

A tanulók bátortalanul rugaszkodnak el, a repülés ívét (szögét) nem érzékelik.

Javítása

a) A delfinugrás, különösen a sorozatban folyamatosan végzett delfinugrás közben könnyen megtanulják a

tanulók, hogy a vízbeérkezésnél a kéz, a fej, a törzs és a láb a helyes sorrend.

b) Segíti a tanulást, ha az elugrás és a vízszint közötti távolságot fokozatosan csökkentjük addig, amíg elérjük a víz szintjének magasságát.
Először *az elugrás a víz színénél alacsonyabb helyről* történjen, például lépcsőről. Fokozatosan emeljük az elugrás helyének magasságát, egy-egy lépcsőfokkal lépjünk feljebb a víz színéig.

c) Az úgynevezett dőlési gyakorlatok segítik a tanulókat bátorságuk leküzdésében és a vízbeérkezés helyzetének érzékelésében.

— Dőljenek a vízbe, térdelésből, guggolásból, állásból.

Az állásból dőlés a vízbe feladatot a tanulók először elrugaszkodás nélkül végzik. Csak akkor engedje a tanár az elrugaszkodást, ha a tanulók dőlés közben már fejjel érkeznek a vízbe.

2. *Hasas ugrás*

Gyakori hiba, hogy a tanulók homorítva érkeznek a vízbe, aminek oka rendszerint, hogy a tanulók a repülés fázisában felemelik a fejüket.

Javítása

a) Az 1. pontban leírt dőlési gyakorlatokkal.

b) A fejlehajtás beidegzése: „Elugrás után nézzétek meg a lábujjatokat"! A feladatot a tanulók fejük lehajtásával tudják teljesíteni, a „domború" testtartás így biztosítva van.

c) Segíti a tanulást ha a tanulók a vízbeérkezés előtt csukamozdulatot végeznek, első lépés, hogy a mozdulatot a parton érzékeltessük. Álljanak a tanulók alapállásba, karjuk magastartásban. Csípőben meghajolva, egyik lábukat felemelve végezzék a gyakorlatot. A mozdulat hanyattfekvésben is érzékelhető.

3. *Függőleges vízbeérkezés*

Függőleges vagy meredek szögű (40—50 fokos) vízbeérkezés, főleg a tanulás kezdetén gyakori. Oka rendszerint a bátortalanság, az erőtlen elrugaszkodás.

Javítás

a) Értelemszerűen magyarázattal.

b) Növeljék a tanulók az ugrás távolságát. Tegyen a tanár tárgyat a vízbe, a tanulóknak azt kell átugrani, illetve elérni.

Képességfejlesztés úszással

Az úszni tanulók képességei foglalkozásról foglalkozásra fejlődnek, teljesítményük növekszik. Ez természetes, hiszen a tanulandó feladatok mind nehezebbek.

A tanulók teljesítőképességének tudatos növelésére azonban csak megfelelő úszótudás birtokában tehetünk kísérleteket. Ilyenre eddig a segítséggel végzett lábmunkánál volt lehetőség (például gyors- és hátúszás lábmunka, levegővétellel, segítséggel).

A *terhelés nagyságát* a tanulás kezdeti szintjén jól mutatja az a távolság, amelyet a tanulók egy-egy foglalkozáson teljesítenek. Ez általában 300—500 méter.

A folyamatos úszásnál több indok miatt is a tanulók edzettségét növelnünk, teljesítőképességüket és készségüket fejlesztenünk kell.

1. Az összehangolt úszómozgásnál a távolság növelésének rendszerint a tanulók alacsony edzettségi szintje az egyik akadályozója. El kell érnünk, hogy a tanulók oxigénszükséglete és oxigénfelvétele egyensúlyba kerüljön.

2. Az összehangolt úszómozgás tanulása jelentős mértékben az úszásnemnek megfelelő ritmus tanulása is. Mi a szerepe a kar-, a láb-, a törzs- és a fejmozgásnak, illetve a levegővételnek a folyamatos úszásban? A tényleges, a valóságos ritmus érzékeltetése a feladat, amely gyors és folyamatos úszással valósítható meg. A lassú, kivárásos mozgásnál a helyes ritmusra rátalálni nehéz. A tanulóknak már az összehangolás kezdetén rövid távokat (8—10 m) kell úszniuk lendületesen és többszöri ismétléssel.

3. A folyamatos gyakorlás hasznos és eredményes tanulási módszer is. A sok

gyakorlás „ösztönösen csiszolja" a mozgást. A tanulók önkéntelenül arra törekszenek, hogy a kar- és lábmunka kis erőfeszítéssel, távolra vigye őket. A mozdulatok közül nagyobb mértékben „maradnak meg" azok, amelyek az előrehajtó erőt adják.

1. A terhelés növelése

a) Már a tanulás kezdeti szakaszában is viszonylag magas terhelés adható, ha az úszófeladatokat a tanulók *segítséggel* végzik. Az első időszakban teljesítményük jelentős mértékben azért nő, mert javul a technikai végrehajtás, de később már az állóképességük is jelentősen növelhető. Ússzanak például a tanulók gyors-, illetve hátúszó lábmunkával, segítséggel 15 méteres távolságot. A feladat teljesítése után a parton térjenek vissza a kiinduló helyre. A feladat: nagy intenzitással kell a távolságot leúszniuk. Az ismétlések száma, azonos erősségű és pihenőidő mellett, növekedjen 3—5-től 10—15 ismétlésig.

b) A tanulók teljesítőképességét növelhetjük úgy is, hogy fokozatosan *növeljük az úszás távolságát.* Erre jó gyakorlási forma az ún. „körbeúszás". Ebben az esetben kisebb az azonos távolságra jutó terhelés, mint az a)-ban leírt módszer esetén. A távolságot 10—15 métertől 50—100 méterig növeljük.

2. A fizikai képességek fejlesztése

A tanulók növekvő teljesítményének két fő összetevője — amelyek egymást szorosan kiegészítik —, az úszófeladatok harmonikus finom koordinációjának elsajátítása, és a fizikai képességek állandó növekedése (erő, állóképesség, gyorsaság).

Alkalmazza a tanár a teljesítőképesség növelésénél az edzéselmélet alapelveit. Növelheti a terhelés nagyságát a *résztvevők erőssége, ismétlésszáma* és az *ismétlések közötti pihenőidő változtatásával.* A pontos arányok megtalálása jelentős mértékben függ az úszástanulás helyétől és a tanulóktól. Például a gyors- és hátúszás párhuzamos tanulásánál a következő módon:

a) Ússzanak a tanulók először *rövidebb* távon!

1. 9-szer 10 méter gyors- és hátúszó lábmunkával, a feladatok között 50 mp szünettel.
2. 10-szer 10 métert gyors- és hátúszással, két sorozatban, 40 mp pihenőidővel, két sorozat között 2 perc pihenőidővel. A pihenőidőben a technika javítása általában és egyénileg is.
3. 9-szer 3 sorozatban 10 méteres távon gyors- és hátúszás lábmunkával, 30 mp, illetve 3 perces pihenőidőkkel.

b) Ússzanak a tanulók később *hosszabb* távon:

1. 6-szor 20 méteres távon gyors- és hátúszó lábmunkával, az ismétlések között először másfél, majd a későbbi foglalkozásokon 1 perces pihenőidőkkel.
2. 6-szor 20 méteres távon, 3 sorozatban gyors- és hátúszó lábmunkával, a sorozatok között 3, az ismétlések között 1 perces pihenőidővel, a 3 perces pihenőidőben csoportos és egyéni hibajavítás.
3. Mint az előző feladat, de gyors- és hátúszással, illetve az ismétlések közötti pihenőidő csökkentésével, 50, 40, majd 30 másodpercre.

A terhelés nagysága természetesen növelhető a távolság nagyságának, az ismétlések számának emelésével, illetve az ismétlések közötti pihenőidő csökkentésével. Csoportos foglalkozáson nyílik arra lehetősége a tanítónak, hogy például az ismétlések számának változtatásával tegyen különbséget a tanulók között, hiszen a távolság rendszerint adott (általában a tanulóhely, az úszómedence határozza meg), csoportos foglalkozáson az ismétlések közötti pihenőidő is közel állandó minden csoportban. Így például lehetőség nyílik arra, hogy 6 helyett az első két csoport hétszer, az utolsó két csoport pedig csak ötször ússzon.

A fizikai képességek fejlesztésekor sem feledkezhet meg a tanár a helyes technika további csiszolásáról. A terhelés és a tanulók fizikai képességének növelését is a jobb technika kialakítására kell fordítania.

Vízijátékok

A vízijátékok jelentős mértékben segítik a tanulást. Általában elmondható, hogy a testnevelési játékok jelentős része alkalmazható az uszodában is, például fogójátékok, sor- és váltóversenyek úszásfeladattal.

Vízilabdázás

A vízilabdázást egyszerűsített szabályokkal játszassuk. Gyakorolható mellig-nyakig érő vízben is, mélyvízben csak viszonylag magasszintű úszó tudás mellett.

A vízilabda szabályai jelentős mértékben meghatározzák az úszás technikáját. Az úszó a fejét a vízben tartja, a vízilabdázó feje a víz felett van (a jó látás, tájékozódás kedvéért). Az úszás is szaggatott ütemű, váltakozó erősségű, megállások, gyors indulások és irányváltoztatások jellemzik. A gyorsúszás mellett a mellúszás, oldalúszás és hátúszás ismerete is fontos. Különösen nagy szerepe van az úgynevezett „víztaposásnak", amikor a tanuló függőleges testtartással helyezkedik el a vízben, lábaival a mellúszáshoz hasonló lábmunkát végez. A kezek legyezőszerű mozgása az egynsúlyozást szolgálja, és lehetővé teszi, hogy a tanulók egyik kezüket a víz színe fölé emeljék. Tehát képesekké válnak a labdakezelésre (labdafogás, labdaátvétel, labdaátadás, kapuralövés).

A szabályok közül fontos, hogy a labdát nem szabad a víz színe alá nyomni, és játék közben egyidőben csak egy kézzel szabad a labdát érinteni (a kapusok kivételével).

Versenyek

Rendezzünk egyéni és váltóversenyeket. A tanulók tudását ilyenkor mérhetjük fel objektív körülmények között, és a versenyekre készülő tanulók ösztönzése (motiválása) is.

Egyéni versenyeket mind a négy úszásnemben rendezhetünk kötelező indulással, és egyéni jelentkezés alapján.

A váltóversenyeknél nem kell a versenyúszásban megszokott váltáshoz ragaszkodnunk, hanem azokat igazítsuk a tanulók tudásszintjéhez és a lehetőségekhez, például 6×25 méteres gyorsúszó váltó, vagy 10×20 méteres váltó, minden tanuló maga választhatja meg az úszásnemet.

Vízből mentés

A vízből mentés tanításának célja:

a) a tanulók tudják, mit kell cselekedniük, ha maguk kerülnek veszélybe.

Alapja a biztos úszástudás. Ezért a tanulókkal tudatosítani kell, hogy ők milyen úszótudás szinten vannak, és annak ismeretében vállalkozhatnak a segítségadásra.

a) Ha a tanulókat úszás közben enyhe rosszullét fogja el, álljanak le az úszással, forduljanak a hátukra, ahol kipihenhetik fáradtságukat, rosszullétük megszűnhet. Tudniuk kell, és ezt rendszeresen gyakoroltassuk, hogy hátonhelyzetben nagyon kevés mozgással (például a tenyér legyezőszerű mozgatásával a csípő mellett), egyenletes, nyugodt légzéssel a víz felszínén maradhatnak.
Ha a tanulókat úszás közben izommerevség, illetve görcs lepi meg, az úszás ritmusát lassítaniuk kell, a görcsöt kapott végtagot kikapcsolva úszhatnak tovább, vagy a hátukra feküdve masszírozással a görcsöt megszüntethetik.

b) Fuldokló kimentésére csak azok vállalkozhatnak, akik kitűnően úsznak, és van már tapasztalatuk a mentésben. Ezt a tanulókkal azért kell tudatosítani, mert ellenkező esetben a mentőt is magával ránthatja a fuldokló.

A vízből mentés tanítása

a) Végezzenek a tanulók lebegőgyakorlatokat!
Ússzanak a tanulók úgy, hogy a karjukat vagy csak a lábukat használhatják!
Ússzanak a tanulók úgy, hogy egyik, vagy mindkét karjuk a víz felszíne alatt van!

GYÓGYTESTNEVELÉS

A lúdtalp megítélésének új módszere

A civilizációs betegségek sorában a statikai betegségek egyre inkább előtérbe kerülnek. A lúdtalp népbetegség. Ez vagy már gyermek- és fiatalkorban észlelhető, vagy mint potenciális deformitás a felnőtt korban okoz leggyakrabban panaszt.

A korai kezelés, vagy megelőzés, a későbbi deformitás kialakulását megakadályozza, vagy mértékét csökkentheti. Ezért leginkább a több-kevesebb sikerrel végzett „otthoni torna" vagy súlyosabb esetben különböző betétek viselése a gyakorlat.

A lábboltozat süllyedése az óvodás korban kezdődhet vagy mint fejlődési rendellenesség már fennáll.

Az eddig alkalmazott módszerek e civilizációs betegség csökkentésére, megakadályozására, vagy gyógyítására nem minden esetben váltották be a hozzáfűzött reményeket.

Az elváltozás gyakorisága miatt aktuálissá válik egy viszonylag gyors és objektív vizsgáló eljárás kidolgozása.

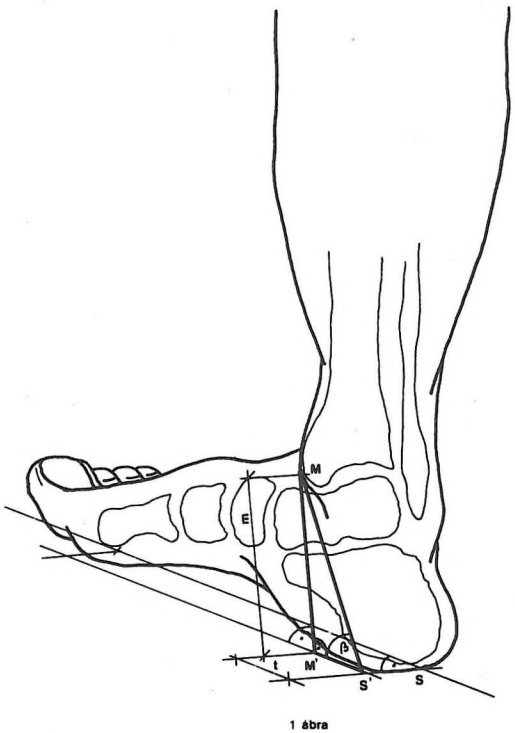
Középső és nagycsoportos óvodásokkal négy hónapon át végeztettünk gyakorlatokat, a gyógytestnevelés szempontjai szerint. Két csoportot vizsgáltunk. Véletlenszerűen választott kontroll csoportot, ők nem tornáztak. A másik csoportba előzetes megtekintésre lúdtalpasnak talált gyermekeket soroltunk.

Berkemann féle indigópárnás lenyomatot készítettünk mindkét csoportól a vizsgálat kezdetekor, majd négy hónappal később megismételtünk. Ezzel párhuzamosan a belbokacsont magasságát is megmértük a vízszintes alaphoz viszonyítva.

A vegytintával megfestett alul recézett puha, vékony gumilap recés felszíne s az alap közé rajzlapot helyeztünk. Tornazsámolyon ülő gyermek egyik lábát ráhelyezzük a gumiraszter festetlen oldalára. Körberajzoljuk a láb körvonalát, majd a gyerek feláll, a másik lábát a vizsgált lába mellé zárja. A belboka magasságát a talp síkjától derékszögű vonalzóval mérjük. Ülőhelyzetben leemeljük a vizsgált lábat az eszközről. Majd újrafestékezés után a másik lábat is az előző módon vizsgáljuk.

Az így nyert adatokból (1. ábra) a β szög kiszámítható. A síkban képződő lenyomat képéből a nyomási pontok viszonyára szoktak következtetni.

A β szög meghatározása



1 ábra

Új módszerekkel olyan paraméter (β szög) meghatározására törekedtünk, amelynek változása, nem csak a sík lenyomat változását, hanem a térben keletkezett (belbokamagasság) változást is figyelembe veszi.

Abból indultunk ki, hogy a boltozat emelkedése a β szög nagyságát befolyásolja.

A lenyomatvételt követően meghatározzuk a sarok terhelési pontját (S). Ezt kivetítjük a belbokamagasság mérésekor a derékszögű háromszög vonalzóval megjelölt ponttal (M') megegyező vonalra (S'). Megmérjük (S'M') a két pont közti távolságot (t). A belbokamagasság mérési adatainak ismeretében (m) (MM') a β szög kiszámítható MM'S' derékszögű háromszögből a következő képlettel:

$$\operatorname{tg} \beta = \frac{m}{t}$$

Pusztán a belbokamagasság mérése nem lehet indikátora a lúdtalpasságnak, mint azt megtekintéskor mondani szoktuk „bokasüllyedés", mivel a gyermek növekedésével természetszerűleg ez is növekszik.

A számolt szögadat a hosszanti alakulásáról adhat felvilágosítást, amit a sarok dőléséből eredő belbokamagassági tényező is befolyásol. A harántboltozat állapotáról a lenyomat alakjából következtethetünk. (1. ábra)

Tornáztatás előtt a lúdtalpas fiúk (64,32°) és lányok (63,26°) β szöge gyakorlatilag megegyezik a kontroll csoportnál hasonlóképpen (fiúk: 68,23°, lányok: 70,05°), (2. ábra.) Jobb és bal láb viszonylatában (64,32°, 63,26°) lényeges eltérés nem észsem a kontroll csoportnál (jobb láb: 68,81°, bal láb 69,47°) lényeges eltérés nem észlelhető. (3. ábra.) A kontroll csoport esetében (69,14°) lényeges eltérés nem észlelhető. (3. ábra.) A kontroll csoport esetében (69,14°) mindkét lábnál nagyobb a β szög, mint a lúdtalpasoknál (63,79°) (4. ábra.)

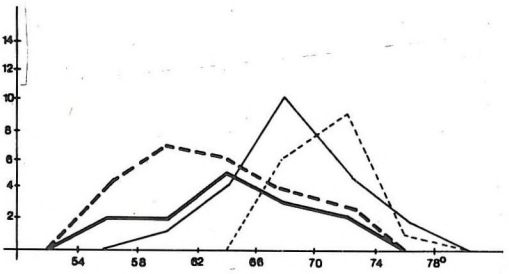
A tornáztatás után végzett méréseknél a kontroll csoport adatait gyakorlatilag változatlannak találtuk. A lúdtalpas csoport β szögénél változást észleltünk. A fiúk β szög átlaga 67,64°. Az átlagos javulás 3,32°. A lányoknál ugyanekkor 63,2° a β szög értéke. Az átlagos javulás 2,94°. A lányoknál a kontroll csoporthoz képest a javulás nagyobb, mint a fiúknál. (2. ábra.) A β szög a jobb lábon 67,33° A javulás 3,01° A bal lábnál a szög átlaga 66,51°, a javulás 3,25° a kiinduláshoz képest. (3. ábra.) A lúdtalpas csoportban a szög átlaga 66,92°. Itt a javulás 3,13°. (4. ábra.)

Ebből is látszik, hogy már viszonylag rövid ideig tartó tornáztatás (4 hónap) is e szög-érték változásában pozitív eltérést eredményezett.

A 12. sorszámú gyermeknél (V. T. 6 éves) a két különböző időpontban készült lenyomatot összehasonlítva is észlelhető a javulás, de mértéke ránézéssel pontosan nem meghatározható. (5/a és 5/b ábra. Ugyanitt a β szög számított értékeinek első mérés: jobb láb 55,0°, bal láb 59,04°, második mérés jobb láb 68,0°, bal láb 66,74°) változásából a javulás pontosabban leolvasható.

A β szög nemek közötti eltérése 1983. IX. 27—28.

—— Lúdtalpas fiúk (Lf)
—— Kontrollos fiúk (Kf)
- - - - Lúdtalpas lányok (Ll)
------ Kontrollos lányok (Kl)



2a ábra

	Lf	Kf	Ll	Kl
54°—58°	2	0	4	0
58°—62°	2	1	7	0
62°—66°	5	4	6	0
66°—70°	3	10	4	6
70°—74°	2	5	3	9
74°—78°	0	2	0	1

Jobb és bal láb közötti eltérés (β szög)

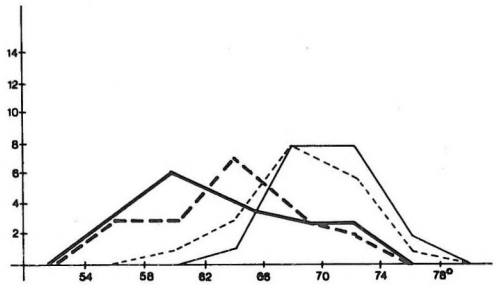
1983. IX. 27—28.

—— Lúdtalpas fiúk (Lf)

—— Kontrollos fiúk (Kf)

---- Lúdtalpas lányok (Ll)

------ Kontrollos lányok (Kl)



3a ábra

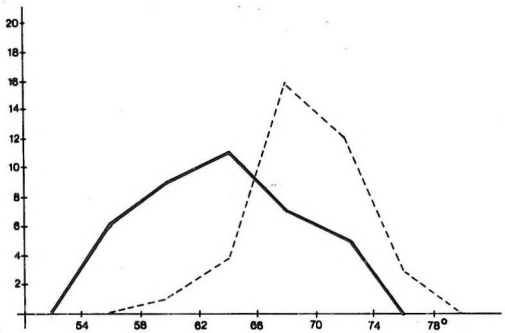
	Lf	Kf	Ll	Kl
54°—58°	0	0	0	0
58°—62°	2	1	3	0
62°—66°	1	7	7	1
66°—70°	7	6	11	8
70°—74°	3	4	3	6
74°—78°	1	4	0	1

Kontroll és lúdtalpas csoport közötti eltérés β szög

1983. szeptember 27—28.

----- Kontroll csoport (K)

—— Lúdtalpas csoport (L)



4a ábra

	K	L
54°—58°	0	6
58°—62°	1	6
62°—66°	4	11
66°—70°	16	7
70°—74°	12	5
74°—78°	3	0

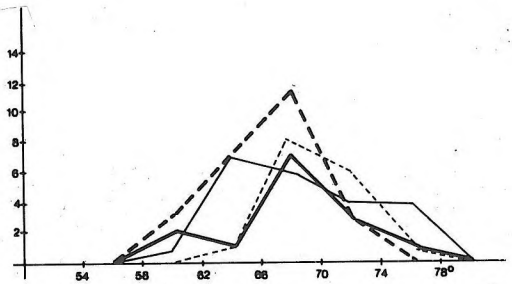
A β szög nemek közötti eltérése 1984. I. 31.—II. 1.

—— Lúdtalpas bal láb (Lb)

—— Kontrollos bal láb (Kb)

- - - - Lúdtalpas jobb láb (Lj)

..... Kontrollos jobb láb (Kj)



2b ábra

	Lb	Kb	Lj	Kj
54°—58°	3	0	3	0
58°—62°	6	0	3	1
62°—66°	4	1	7	3
66°—70°	3	8	4	8
70°—74°	3	8	2	6
74°—78°	0	2	0	1

Jobb és bal láb közötti eltérés

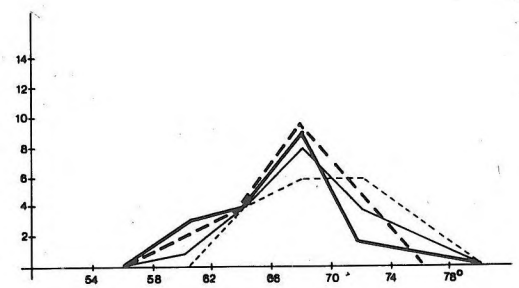
1984. I. 31.—II. 1.

—— Lúdtalpas bal láb (Lb)

—— Kontrollos bal láb (Kb)

- - - Lúdtalpas jobb láb (Lj)

..... Kontrollos jobb láb (Kj)

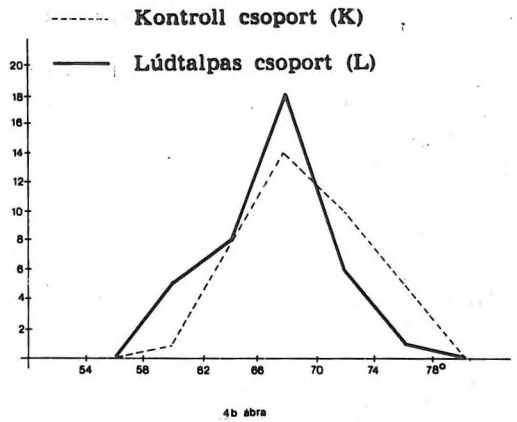


3b ábra

	Lb	Kb	Lj	Kj
54°—58°	0	0	0	0
58°—62°	3	1	2	0
62°—66°	4	4	4	4
66°—70°	9	8	9	6
70°—74°	2	4	4	6
74°—78°	1	2	0	3

Kontroll és lúdtalpas csoport közötti eltérés β szög

1984. január 31—február 1.



4b ábra

	K	L
54°—58°	0	0
58°—62°	1	5
62°—66°	8	8
66°—70°	14	18
70°—74°	10	6
74°—79°	5	1

Összegzés

Négy hónap alatt rendszeresen végzett gyógytestnevelési gyakorlatokkal a tornásztatott óvodások lúdtalpának mértéke csökkenést mutat. Tehát megfelelő gyakorlatokkal a lúdtalpasság óvodás korban javítható. Milyen viszonylag objektív és gyors vizsgálati módszerrel tudjuk kimutatni a tornásztatás eredményességét? Újonnan bevezetett β-szög meghatározásán alapuló módszerünk a ránézéssel észrevehető változást számszerűen tükrözte vissza. Ezzel objektívebben tudjuk a lúdtalpasságot meghatározni. Egyszerűen, gyorsan, és pontosabb imformációt kapunk a lábboltozat állapotáról, ill. alakulásáról.

Javaslatok

Úgy gondoljuk, hogy a gyógytestnevelői munkában az említett mérési módszer alkalmazása segítséget nyújthat. Megmutatja a tornáztatás hatékonyságát, képet kaphatunk arról, hogy egy-egy gyerek milyen intenzíven, milyen pontossággal tudta a gyakorlatokat végrehajtani, ill. milyen eredményességgel dolgozott a gyógytestnevelési foglalkozáson. Hosszabb ideig végeztetett tornáztatás valószínűleg eredményt mutat. Ezzel az eljárással ellenőrizhető a javulás mértéke.

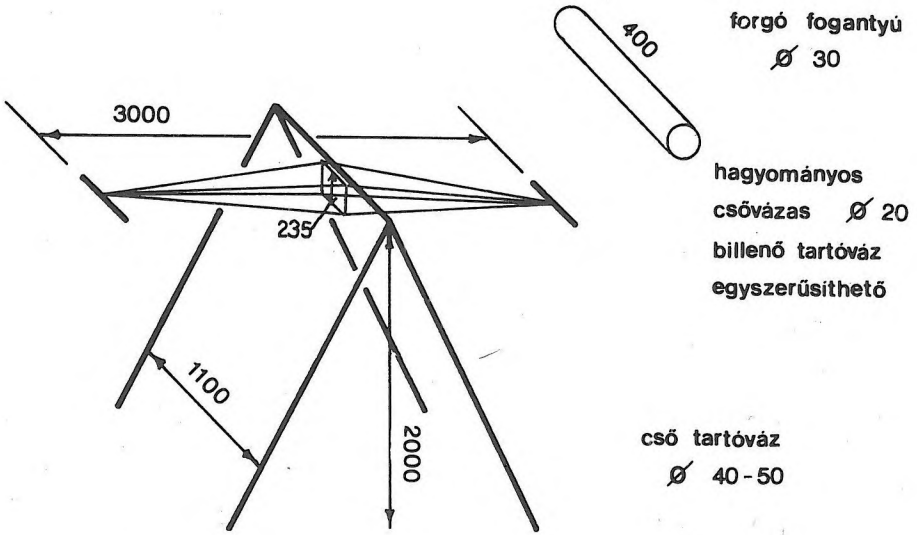
Dr. Fejérdy Gáborné

ÖTLETEK, ÚJDONSÁGOK

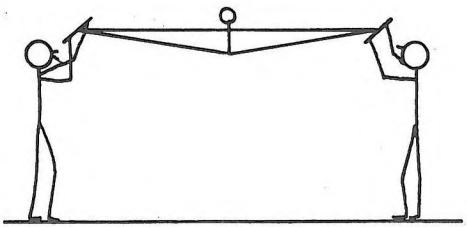
„M A B I L"

Az általam „MABIL-"nak (magas billenő) nevezett talajban rögzített mobilis függőszert a játékosok önerőből hajtják. Felállítható játszótereken s szabadtéri tornapályákon. (1. ábra.)

Újszerűnek érzem, mivel a saját sportudvarunkon kívül, ahova terveztem sehol (képen, filmen, rajzon, szakirodalomban, vagy máshol a gyakorlatban) nem találkoztam vele. Tulajdonképpen bizonyos magasságban felfüggesztett billenőhinta, melyen a gyakarlatozók függő testhelyzetben, váltakozva lendülnek magasba.



Használata: A és B játékos egymással szemben állva fej fölött megfogják a vízszintes helyzetben lévő hinta forgó fogantyúit, (2. ábra.) „A" leguggol és magastartásból melső középtartáson át rézsútos mélytartásba húzza a hinta felé eső végét. (1. kép.) Ezzel egyidejűleg „B" enyhén elrugaszkodik és a billenő túloldali fogantyúit fogva a magasba lendül.



2. ábra

Használatát 8—10 éves kortól ajánlom. Az együttjátszóknak közel azonos súlyúaknak (± 5 kg) kell lennie.

A „mabil"-t gyakran egyedül is használják. Középen oldalállásban állva, tárt fogással, ösztönösen alkalmazva jótékony gyógytornát a gerincre, lendülnek jobbra, ill. balra. (2. kép.) Az oldallengések következtében ugyanis a csapódó lábak tehetetlenségük folytán nyújtóhatást gyakorolnak a csigolyák közti izmokra. 5—10 perces ilyen lengés jól kompenzálja a fél vagy egész napi padban ülést.

További élettani hatásai közé tartozik: a váll függesztő övének (mellizmok, deltaizmok) valamint a láb izmainak erősítése. A leninvárosi 2. sz. Általános Iskola sportudvarán látható 2 db beépített példány. Ezeket több mint 2 éve többszáz gyerek használja naponta, tömegesen és 2—3 horzsolásos sérülést leszámítva *balesetmentesen.*

Sportbeli hasznosságát a 2 éves használat alapján tudom megítélni. Rendkívül népszerű. Sorban állnak előtte. Bármely szigorral képtelenség lenne azt az izommunkát megkívánni, amit az e szeren gyakorlatozó gyerekek önként „játszva" kérgesedő tenyerükkel mit sem törődve, végeznek el. A hagyományos billenő hinta csővázán az ülőkét forgó fogantyúra cserélve, az egészet állványra téve bilinccsel kívánt magasságban (1,8—2 m) felfüggesztve *tömegesen gyártható.*

Egyéni használata esetén különösen alkalmas tartáshibák, gerincdeformitások javítására. Ezügyben kérjék ki gyógytestnevelő szakvéleményét is!

Fülöp Dezső

„B O L A" univerzális sportszer

A „BOLA" univerzális sportszerrel elvégezhetők az iskolai tantervi feladatok. Az ügyesség, a testi erő fejlesztését, a speciális feladatok bővítését, tökéletesítését minden korosztály és nem részére biztosítja.

A sportszert röviden így jellemezhetjük:

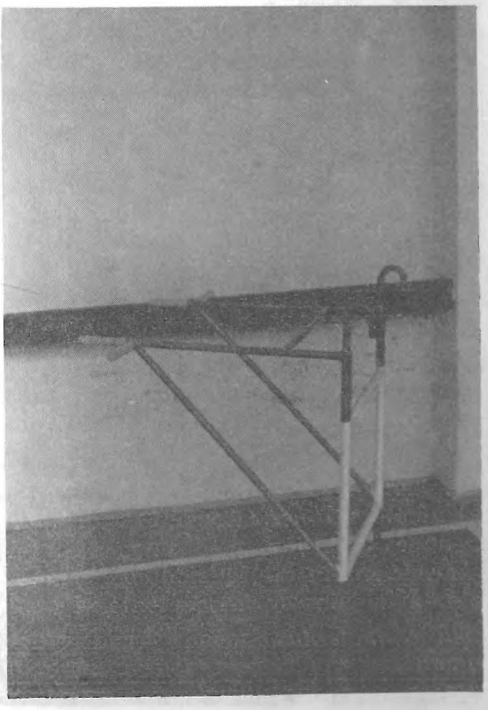
Egyszerű: nem kell hozzá komoly technológia, speciális nyersanyag, szerelvény. Vascsőből készül egyszerű hegesztéssel. Gyártását kisebb üzemek, gazdasági társulatok, ktsz-ek is vállalhatják.

Könnyű: a teljes súlya tömítésekkel, fogantyúkkal együtt kb. 10 kg. Elbírja egy 11—12 éves kislány is.

Olcsó: az ára sem drága, darabonként kb. 1200—1300 Ft. A szerhez tartozik két tartozék is, a felhelyezhető kosárgyűrű és az ülőke-állóka.

Olcsó azért is, mert rendeltetésszerű használat mellett 6—8 évi garanciával forgalmazható.

Biztonságos: melyet formai kiképzése, szerkezeti megoldása, tömítései, anyaga



biztosítanak (nem csípi be a kezet, nem szálkás).

Hasznos, mert:

a) teremben, szabadtéren, táborban és uszodában, iskolában és intézményekben, nyaralóban és szobában használható;

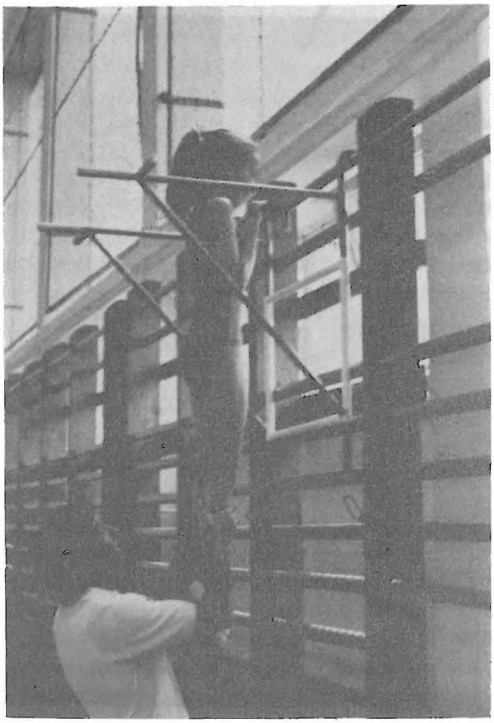
b) minden korosztály megkötés nélkül tanulhat, gyakorolhat, szórakozhat rajta, a súlyhatár is széles: 10—100 kg-ig biztonságos.

A magasságot könnyű beállítani. Minden helyzetben van helye mind a gyakorlónak, mind a segítőnek.

Praktikus: mindig „gyakorlásra kész állapotban van." Nem kell előkészíteni, lekötni, felállítani, beállítani, több személynek cipelni. Nem kell a tanulókat felsegíteni, ezeken kívül az egyszerű feladatoktól a nehezekig saját testsúlyukat mozgathatják.

Minden méretű bordásfalra, konzolra, kerítésre feltehető. (2. ábra.)

A talajra téve különböző helyzetekben más és más funkciókat tölt be. Kis változtatással még otthon a szobában is felszerelhető.



Sokoldalú: két kiegészítő tartozékával (állóka-ülőke, és a ráhelyezhető kosárgyűrű) többféle sportszerként használható. Például korlát, gyűrű, nyújtó, bordásfal, célkeret, súlyzótartó, gerendaállvány, kosárgyűrű tartó, akadályablak, fekvőpadállvány, hálótartó, bírói és játékvezetői ülőke, küzdősportokhoz öklözőzsák tartó, súlypont-emelkedést, lazaságot mérő. Ezeken kívül a gyógy-, a könnyített és a rehabilitációs testnevelés fontos szerep, mert olyan gyakorlatokat lehet végeztetni, melyek a kívánt helyen hatnak.

Kedvelt sportszer lehet, mert a gyakorló korának, előképzettségének megfelelően beállítható, tetszetős, érdekes, egyedül és önállóan használható és elhelyezhető, pillanatok alatt megváltoztatható a funkciója, sok új dolgot kitalálhat a gyakorló is, ami a legfontosabb teljesen kiszolgálja a gyakorlót (pl. az ülőkére visszaülhet egy erősítő szériа közben, onnan indíthat gyakorlatot, elkezdhet) kaphat edzői segítséget.

Mit tud a BOLA sportszer?

Torna

Korlátként oldal- és haránttámaszokban támlázások, ülések, ülőtámaszban feladatok, felkarállás, vállonállás, kézenállások és ezek változatai. (3. ábra.) Kézállásban támlák, billenés-előkészítők, támasz- és függőmérlegek, egyszerű le- és felugrások.

Gyűrűként fej, érintőmagas és magas helyzetben, nyújtott és hajlított karú függések, le- és lebegőfüggések, ezekben gyakorlatok. Mellső és hátsó függőmérlegek, térdfüggés, vállonállás és az erősítő feladatok. Húzódás-tolódás. Ülőtámaszok.

Nyújtóként kis ívű alaplendületek, ostorlendületek. Talptámaszos fellendülések, hátsó lefüggés. Minden fogásnemmel és szélességgel lehet ügyesítő és erősítő gyakorlatokat, rávezetőket végezni, szűk, vállszéles és széles fogással, alsó, felső, vegyes, keresztezett, sing fogásmódokkal is.

Gerendalábként három különböző magasságban a tornapadot megfordítva rátéve, egyensúlyérzéket fejlesztő gyakorlatokon kívül a tantervi gerendaanyag így elvégezhető.

Mászóka, bújóka, csúszóka és hintaállvány az óvodás és kisiskolás gyerekeknek.

Atlétika

Bordásfalként teremben és szabadtéren a melegítésekhez lazító feladatokhoz az ugróktól a gátfutókig.
Többet elhelyezve az ugróerő és ügyesség fejlesztéséhez, ugrásrávezetőkhöz.

Az Úttörő Honvédelmi Verseny akadálypályáihoz.

Labdajátékokhoz

Célkeretként a *kézilabda, labdarúgás* feladatokhoz. Különböző magasságra téve a pontdobások, rúgások, ütések feladatain kívül az összetettebb technikai gyakorlatok eredményes befejezésének gyakorlásáig. Labdarúgóknak a fejelési feladatok iskolázáshoz feltett lengőlabda alkalmazásával, valamint a „Fejelő kosárra" c. játék bevezetésével. Kosárlabdázáshoz: belehelyezve a szabványméretű kosárgyűrűt és felhajtva az ülőkét — minden korosztály gyakorolhatja a kosárra dobást, játszhatnak a csapatok előkészítő játékokat, és „bajnoki" találkozókat.
A röp-, zsinór-, tollaslabdához és lábteniszhez kiváló hálótartó talajon és bordásfalon egyaránt.

Játékvezetői, bírói és csapatülőkének

Az ülőkét felhelyezve, különböző helyen és magasságokban lehet atlétikai versenyeket irányítani, időket mérni, tollas-, zsinór- és röplabda mérkőzéseket, esetleg tenisz és lábtenisz rangadókat szemlélni, vezetni.
Kiválóan felhasználhatja a testnevelési órákon a nevelő, edzéseken az edző csapatülőkének is; kettő ülőkére egy padlapot téve.
A gyermek-játékvezetők, az utánpótlás képzésének is vonzó eszköze lehet!
Ha a BOLA sportszer csak a felsoroltakat tudja, már elég. Én azonban biztos vagyok abban, hogy a sportolók és gyakorlók — alkotó képzeletüket aktivizálva — még sok új és érdekes gyakorlatot, feladatot találhatnak ki és fedezhetnek fel.

Balázs Olivér

FOLYÓIRAT ISMERTETÉS

A Testnevelési Főiskola közleményei 1984/3. sz.

A kiadvány ismertetését annak mellékletével kezdjük, mert nincs olyan testnevelő tanár, aki nem mutatna valamiféle érdeklődést a testnevelési osztályok működése iránt. Aligha van olyan iskolarendszerbe illesztett tehetséggondozási forma, amelyek létét, szükségességét — az államigazgatás oldaláról is! — olyan sokszor megkérdőjelezték volna mint a testnevelés(i) (korábban tagozatos) osztályokét. Az is tény, hogy a közoktatás területén a tantárgyi keretben folyó tehetséggondozás eredményességét ezideig csak a testnevelés területén végezték el és ez legyen a kutatók, Dr. Laki László és Dr. Makszim Imre dicsérete, a tudományos igényű, kiváló munka elismerése.

A tanulmány elemzi a testnevelés létesítményhelyzetét, az iskola részvételét a versenysport utánpótlás nevelésében, a testnevelési osztályokban folyó munkát. A szerzők adatlapokon gyűjtöttek információkat a tanulóktól és a testnevelő tanároktól. A tanul-

mány elkészítéséhez tájékozódtak a képzés beindításában szerepet játszó személyeknél, és felhasználták a megjelent dokumentumokat, hivatalos anyagokat. A nyert adatokat szociológiai elemzéssel dolgozták fel és megállapították, hogy a testnevelési osztályba kerülés jelenlegi rendszere olyan szekciós rendszer, amely társadalmi rétegenként eltérő esélyeket biztosít, az általános iskolai és a középiskolai speciális képzésben egyaránt. Az esélyegyenlőtlenséget az iskola még tovább strukturálja, ilyen módon megfogalmazható, hogy „az iskolarendszer nem képes a jelenleg érvényben lévő formában integrálni a céljától teljesen eltérő testnevelési tagozatos (mely a 147/1976/M. K. 22./OM. E. ut. szerint testnevelési osztály. Kiem. G. Gy.) képzési rendszert."

A közoktatás tehetséggondozó és az utánpótlás nevelés rendszerén belül működő testnevelési osztályokban folyó képzés iránt mélyebben érdeklődő kollégáknak javasoljuk, hogy a fenti tanulmány kiegészítő olvasmányként, a problémakör gazdagítása érdekében, ismerjék meg Dr. Laki László és Dr. Nyerges Mihály „Átlövés" c. munkáját is. A hivatkozott munka máris egy teljesebb kép megrajzolásában segíti az olvasót. Mi, akik a testnevelési osztályok létét elért eredménynek érezzük és féltjük, reménykedünk abban, hogy az iskolában létező, máskor kiemelten kezelt (speciális osztályokban folyó) tehetséggondozást is hasonló eljárással vizsgálják majd a kutatók, és akkor a tanulmányban nagyon objektív módon elénk tárt tények kedvezőbb képet mutatnak. A tények feltárása minden bizonnyal nagy segítséget fog nyújtani az illetékeseknek a testnevelési osztályok szervezeti továbbfejlesztéséhez.

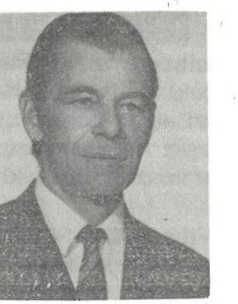
Az iskolai testnevelés szempontjából elgondolkodtató írás jelent meg Szentgyörgyi Zoltán testnevelő tanár kollégánk tollából, „A tanulók önmagukhoz viszonyított százalékos értékelésének csapdái" címmel. A filozófiai jellegű fejtegetésből induló rövidke írás a játékcentrikusság célként kezelésének tarthatatlanságára, a „formaivá módosult értékelés" értéknélküliségére, annak rejtett pedagógiai veszélyeire hívja fel a figyelmet.

Az írás tartalmával, a szerzővel több helyen lehet vitatkozni, de egyet kell értenünk azzal a megállapítással, hogy „érdemtelen elismerésekkel, előre gyártott eredményekkel nem nevelhetünk."

Dr. Kutassi László írásában érdeklődésfelkeltően elemzi sportpolitikai viszonyainkat 1945 első felében. Az írásban többek között szó van a népi sportszervek létrejöttéről, az MKP sportosztályának megalakulásáról, a Munkás Sportközpont létrehozásának körülményeiről. Dr. Eckschmiedet Sándor a korra ható húzóerő-változás érzékelésének vizsgálatáról ír érdekes tanulmányt. A vizsgálóeszköz maga is érdeklődésre tarthat számot. Az ötletes vizsgálati eljárásból megtudhatjuk, hogy az edzés fejlesztő hatást gyakorol a mozgás érzéklésére, a kalapácsvetők mozgásának strukturális sajátosságaira. Az edzésgyakorlat számára hasznosítható eredmény: a kézizmok, az alkarizmok és a vállöv izomerejének megfelelő szintű, valamint a kinesztetikus érzékelés tudatos fejlesztése, annak szükségessége. Olvashatunk még a lapban a dinamikus láberő teljesítmények összehasonlító vizsgálatáról, a számítógépes teljesítmény előrejelzésről a súlyemelésben, az edzésmódszertani tapasztalatokról az 1984. évi súlyemelő VB-n végzett megfigyelések alapján, a különböző sportágakban mért izomrost morfológiai és enzimaktívitásról, az intenzív ugrókötelezés hatásáról a térdfeszítő izmok mechanikai tulajdonságaira, a stretching és ízületi mozgékonyságot fejlesztő edzés hatásáról a térdfeszítő izmok mechanikai tulajdonságaira és a csípőízületi flexibilitásra, az izomrostmorfológiai és izomenzim aktivitások kapcsolata a futás aerob hatásfokával címmel, és a genetikai módszerek alkalmazásáról a sportképességek kutatásában.

Gergely Gyula

MARTH BÉLA
1922—1985



Meghalt Marth Béla a zalaegerszegi Csány László Közgazdasági Szakközépiskola testnevelője, KIVÁLÓ TANÁR, szakfelügyelő, atlétika edző.

A Tolna megyei Györköny községben született, édesapja szintén pedagógus volt. A családi ház légköre meghatározta pályaválasztását. Tanítói oklevelét 1942-ben Sopronban szerezte, helyettes tanítóként

Pakson, majd a szepetneki népiskolában oktatott. 1943. októberében katonai szolgálatra vezényelték, 1945-ig harctéri szolgálatot teljesített. A hadifogságból sebesülése miatt hamarosan hazatérhetett Paksra. Közben elvégezte a Pécsi Pedagógiai Főiskola testnevelő tanári szakát és 1951-ben a Zala megyei Tanács Oktatási Osztályának szakfelügyelőjeként irányította szakmai tanácsaival segítette a testnevelési és sportmunka fejlesztését. Hat évi eredményes tevékenység után a Csány László Közgazdasági Szakközépiskolába került, ahol haláláig fiatalos lendülettel tanított.

Az oktatás mellett tevékenyen részt vett a város, a megye, a magyar sport fejlesztésében. Hosszú időn keresztül a Zala megyei Atlétikai Szakszövetség titkára, a Magyar Atlétikai Szövetség területi felelőse, a ZTE edzője. A többszörös magyar válogatott gátfutó Balogh Katalin is tanítványa volt. A zalaegerszegi Sportiskola vezetőjeként szolgálta a város utánpótlás nevelését.

Személyében határozott fellépésű, szakmailag magasan képzett, egyszerű, közvetlen embert veszítettünk el. Éltető eleme volt a tanítás, nyugdíjasként is fáradhatatlanul dolgozott, eredményeivel az utolsó percig bizonyította hivatásszeretetét. Az ifjúság testi nevelése szívügye volt, tanítványai között jól érezte magát. Szakmai tudását kollégáinak, a megye testnevelés munkaközösségének önzetlenül továbbadta, hasznos tapasztalataival sokat segített. Tanítványai, munkatársai, a megye pedagógus társadalma szerette és tisztelte. Tragikus közúti balesetét fájdalommal kellett tudomásul vennünk. Következetes, lelkiismeretes munkája, az emberek gondjait megértő, a bajokon segíteni akaró kolléga tevékenysége példakép mindannyiunk számára.

Emlékét megőrizzük.

Spilák Józsefné
testnevelési és sportfőelőadó

INHALT

Andor György: Gespräch mit Dr. Endre Burka 1

Dr. Bóra Ferenc: Dr. Ferenc Kemény, eine grosse Persönlichkeit des Sports und der Friedensbewegung (Im Zeichen des Friedensjahres) 7

Nagy Sándor: Schwimmunterricht in der Mittelschule 9

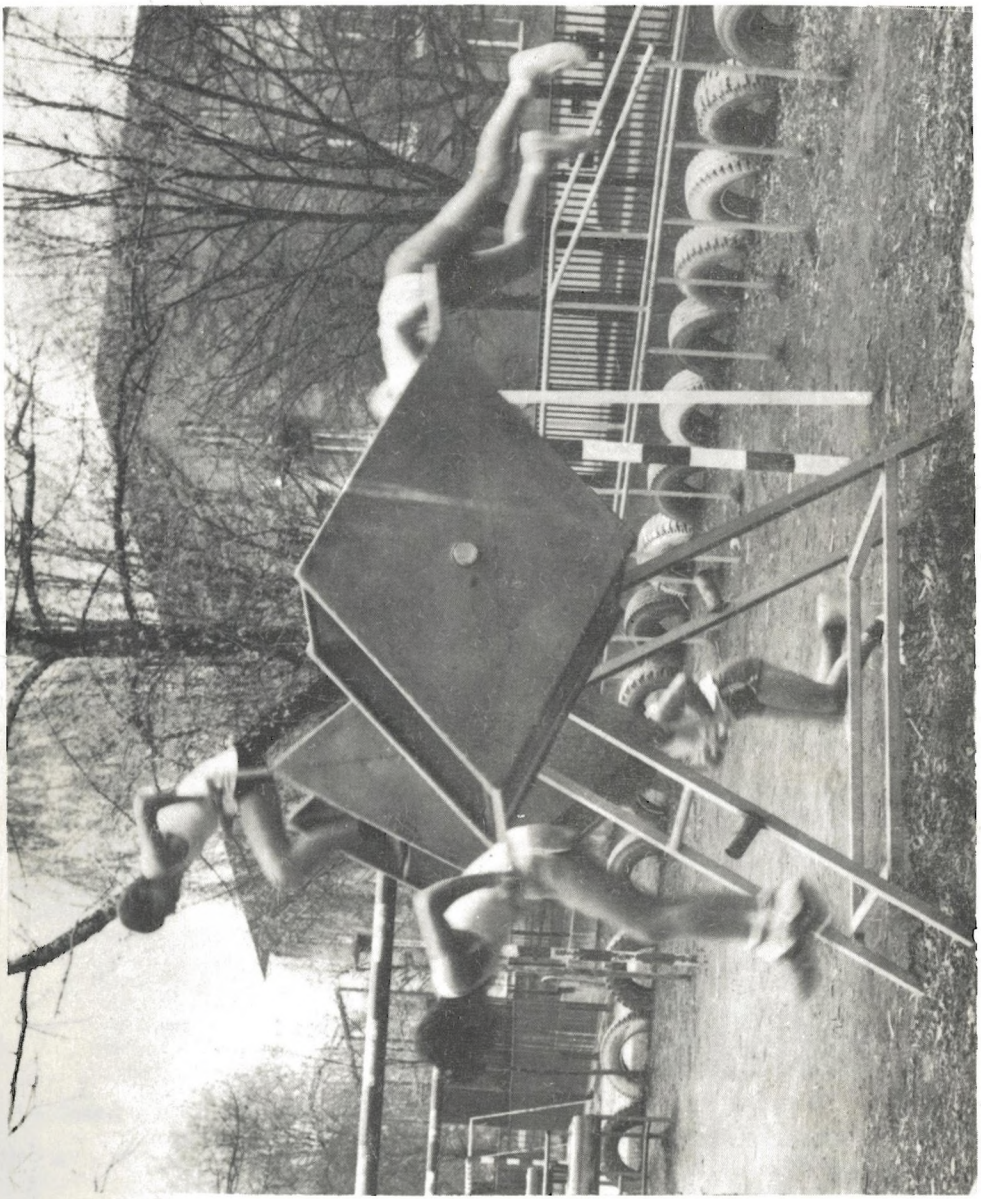
СОДЕРЖАНИЕ

Андор Г.: То что ближе к сердцу не надаедает делать. Разговор с д-р. Бурка Эндре. 1

д-р. Бора Ф.: Знаменитая личность спорта и движения за мир д-р. Кемень Ференц (Под знаком года за мир). 7

Надь Ш.: Обучение по плаванию в средних школах. 9

ÁRA: 7,— Ft



Fülöp Dezső felvétele.